ناسر هورمز

# کەسایەتیی بەهێز

(چۆن کار لەوانی دیکە دەکەیت)

وەرگێڕانی :
دڵشاد مستەفا وەسانی
بەهزاد حەوێزی



KULTUR

بۆ چالاکیی ئەدەبی و فەرهەنگی

له بڵاوکراوەکانی کولتوور ژماره (12)

## ناسنامەی کتێب


| | |
|---|---|
| ناوی کتێب: | کەسایەتی بەهێز |
| نووسەر: | ناسر هورمز |
| وەرگێڕانی: | دڵشاد مستەفا وەسانی ، بەهزاد حەوێزی |
| بابەت: | گەشەپێدان |
| بەرگ و ناوەڕۆك: | ئیبراهیم ساڵح |
| تیراژ: | ١٠٠٠ |
| بڵاوکار: | خانەی کولتوور |
| نرخ: | ٣٠٠٠ |
| چاپخانە: | تاران |
| ساڵی چاپ | ٢٠٢٠ |
| نۆبەتی چاپ : | دووەم |
| ژمارەی سپاردن: | (٤٢)ی ساڵی (٢٠٢٠) |

# پێشەکی:

وەسفکردنی کەسایەتی مرۆڤ بەو ڕەنگەی کەسایەتییەکی بەهێز و کاریگەر بایەخێکی زۆری لە چوارچێوەی ئەو کۆمەڵگایەدا هەیە کە تێیدا دەژی، جا چ لە بواری خێزان و کار، یان هەر بوارێکی دیکە بوارە جۆراوجۆرەکانی ژیان بێ.

کەسایەتی بەهێز کلیلێکی سیحراویی سەلماندنی خودی خۆمان و گەیاندنی بیروڕاکانمان، وەدیهێنانی ئامانجەکانمانە. ئەمە هۆکارێکی بزوێنەر و کاریگەری کارایی دەورووبەرمانە لە کۆمەڵگەدا. مرۆڤ کە لە دایك دەبێت توانای کارلێکردنی هەیە، وەلێ ئەو "توانایەی کارلێکردن" پێویستی بە بیر و کارکردنێکی وا هەیە. کەسایەتیەکەی بە جۆرێك لێبکا بە هۆی کاریگەرییەکانەوە لە کەسانی دیکەی جیا بکاتەوە، ئا لەو کاتەدا دەبێتە کەسێکی کاریگەری لە کۆمەڵگەکەیدا. نهێنی کەسایەتی بەهێز لە ئیرادەیەکی بەهێز و بێوێنەدا خۆی دەنوێنێ. گەشەسەندنی کەسایەتی و پەرەپێدانی پێویستی بە پارە و پول و توانای تایبەتی و هزرێکی ئاڵۆز نییە. ریفۆرمی خود و وەدەستهێنانی داب و نەریتی چاك و تازە بەپێی چەمکە نوێیەکانی

دەرونزانی، ڕێگە بۆ بنیاتنانی کەسایەتییەك خۆش دەکەن کە بتوانێ ڕووبەڕووی پاڵەپەستۆ دەرەکییەکان ببێتەوە.

خوێنەری بەڕێز و خۆشەویست.... لە پێناوی ئەو بایەخە زۆرەی کەسایەتی بەهێز، بەشداری گەشتێکت پێ دەکەین لەگەڵ گرینگترین بنەماکانی ئەم کەسایەتیە، بۆ ئەوەی بزانین مرۆڤ چۆن دەتوانێ ڕوبەڕو ئاستەنگەکان ببێتەوە، بێ ئەوەی بشلەژێ. گەشتێك کە پڕبێ لە ڕاستی زانستی، وردەکارییەکانی هێز و کامڵبوون لە هەموو بارودۆخەکاندا، بخاتە سەر خەرمانەی کەسایەتیت.

دانەر

# مەبەست لە کەسایەتی بەهێز و کاریگەری چییە؟

کەسانێکی زۆر وتەی کەسایەتی بەهێز و کاریگەر بۆ ئەوە بەکار دەهێنن، تاوەکو وەسفی هەندێ کەسایەتی دیاری پێ بکەن. وتەزای کەسایەتی لاوازیش لە بەرانبەر ئەوانە دادەنێن کە لە ژیانی کۆمەڵایەتیاندا سەرکەوتوو نابن، یان ئەوانە لە ڕێی هەڵسوکەوت و هەندێ بڕیارەوە بە دڵیاندا ناچن. هەموو ئەوانەی ئەو دوو وەسفە بەکار دێنن، هەوڵی ئەوەی نادەن مەبەستەکانیان دیاری بکەن. بۆیە پێویستە لە بەراییدا، لە هەڵدانی ئەو دوو وەسفە بەسەر خەڵکیدا مەبەستمان دیاری بکەین. هەرچەندە ئەو مانایەی لە بیر و هۆشی قسەکەردایە لەگەڵ مانایدا بێتەوە، یان هەر نەبێ ئەو مانایەی لەسەری ڕێکەوتوون و زۆر وتەزا بە دیاری دەکەن، ئەوا ئەو قسەکەرە زیاتر بەلایەکدا دەشکێ کە وردەکاری هەیە و کاریگەری لەسەر خەڵکانی تریش هەیە.

لە ڕاستیدا ژمارەیەك پێناسە هەن، خەڵکی پەنایان بۆ دەبەن تا پێناسەی کەسایەتی بە هێزی پێ بکەن. هەندێك هەن وای پێناسە دەکەن کە بریتییە لەو کەسایەتییەی بەسەر ئەوانی دیکەدا زاڵ بێ، ئەوانەی پەیوەندی کۆمەڵایەتیان هەیە. بەو مانایە پیاو کەسایەتییەکی بە هێزە ئەگەر توانی حوکم بەسەر ژنەکەیەوە بکات و ملکەچی خواست و ئارەزووەکانی بکات. باوکیش کەسایەتییەکی بە هێزە ئەگەر توانی کچ و کوڕەکانی خۆی ملکەچ ئەو هێڵە ڕەوشتیە بکات کە خۆی بۆی کێشاون و بەها باڵاکانیان بۆ دیاری دەکات.

ئەم پێناسەیەی کەسایەتی بەهێز ڕەخنەی لێگیراوە، لەسەر بنەمای ئەوەی "کەسایەتی بەهێز" خەسڵەتێکی دوژمنکارانە و ڕق و کینەی بەرانبەر هەر

کەسایەتییەکی تر هەیە، کە هەوڵی خۆسەلماندنی هەبێ. هێزی کەسایەتی زاڵ لە خۆیەوە سەرچاوە ناگرێ، بەڵکو لە وزەی کەسایەتی دیکەدا کە حساب بۆ بوونیان ناکرێ. هەرچی کەسایەتی بە هێزە ئەوا لە خودی قەوارەی خۆیەوە هێز وەردەگرێ نەك لەو قەوارانەی لە چوارچێوەیەکدا نین، کەواتە هێزی کەسایەتی زاڵ هێزێکی سلبیە، نەك هێزێکی ئیجابی بە پیت و پەرەسەندوو. هەندێ هەن کەسایەتی بەهێز وا پێناسە دەکەن کە بریتییە لەو کەسایەتییەی دەزانێ ئەرك و مافەکانی چین، ئەوەی دەیکەوێ وەری دەگرێ و ئەوەیشی دەیکەوێتە سەر دەیدات. بازرگان کەسایەتییەکی بە هێزی هەیە، شمەکی باش پێشکەش دەکات، بەهای ئەو قازانجە یاسایەش لە کڕیار وەردەگرێ، بەم شێوەیە ئەمە دەربارەی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و کار و چالاکی هەموو کەس دەگوترێ. ئەم رایەش لەسەر ئەو بنەمایە ڕەخنەی لێدەگیرێ کە شتێك دەگرێتەوە هەر مرۆڤێکی ئاسایی و باش لەهەر کۆمەڵگەیەکدا بێ پێی وەسف دەکرێ. ئێمە مەبەستمان پێناسەکردنی مرۆڤێکە کە بە هێزی کەسایەتی لەوانی دکە جیادەبێتەوە.

لەلایەکی دیکە هەن کەسایەتی بەهێز بەوە پێناسە دەکەن کە بریتییە : لەو کەسایەتییەی لایەنگیری زۆری هەن. ئەو سەرۆکەی لە بواری کاری خۆیدا لایەنگر و جەماوەرێکی زۆری هەیە، لە دید ئەو خاوەن ڕایانە کەسایەتی سەرۆکەکەیان لەو سەرۆکە بە هێزترە کە لایەنگری کەمی هەن. ئەم پێناسەیەش بە دەوری خۆی ڕەخنەی لێگیراوە، چونکە ئەوانەی ئەو ڕایەیان هەیە، هێز و لاوازی کەسایەتییان لە دەستەو گروپێکی خەڵکدا کورت کردەوە. ئەو گروپەی لە بەرپرسیارێتیدا لە پێشەوەن. لە کاتێکدا پێویستە ڕەگەزی بنەڕەتی هێزی کەسایەتی ڕەگەز و تۆخمێکی زاتی بێ، نەك

توخمێك لە دەرەوەی کەسایەتی ڕاز یاد کرابێ ئێمە لەگەڵ ئەم پێناسانەی خوارەوەی کەسایەتی. بەهێز داین، بەو پێیە کەسایەتی بەهێز بریتییە لە :

– ئەو کەسایەتییەی لەبەر ڕۆشنایی ڕابردوو دەرك بە واقیع دەکات، بە جۆرێك لە بەرەنجامی شارەزایی ڕابردوو و ئێستادا پلان و نەخشە بۆ ئەو هەڵسوکەوتانە دابنێ لە ئایندەدا دەگیرێنە بەر.

– ئەو کەسایەتییەی توانای ئەوەی هەیە لە جێبەجێکردنی هەر بڕیارێکی ڕاستیدا بەردەوام بێت، ئەمەش پاش نەمانی ئەو ووروژان و حەماسەوە دێت کە لە کاتی بڕیارداندا لە ناخیدا سەرهەڵدەدەن.

– ئەو کەسایەتییە بێ لایەنییەی، دەسەڵاتی ئەوەی هەیە حوکم بەسەر شتەکاندا بکرێ هەر وەك ئەوەی لە واقیعدا هەیە، نەك ئەوەی بۆی فەراهەم دەبێت.

– ئەو کەسایەتییەی بە هۆشەوە، هەڵسوکەوت دەکات و بڕیارەکان جێبەجێ دەکات. ئەگەر چەند توخمێك هاتنە پێشەوە و پێویستی بەوە کرد پلان و نەخشەکانی خۆی بگۆڕێ. کەسایەتی بە هێزی چاو لە هەڵوێستی نوێ و تازە ناپۆشێ، بەڵکو هەوڵی ئەوە دەدات ئەو پلان و نەخشانە ڕاست بکاتەوە کە پێشتر کێشرابوون.

ئەم کەسایەتیە دەتوانێ زۆر بە ئاشکرا ڕاستی و دروستیی هەڵوێستی خۆی بسەلمێنێ کە گرتویەتیەبەر.




Description

بسم الله الرحمن الرحيم

🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و  بابەتی جیاواز🤍

**ئەم کتێبە لەلایەن { ئاڤان بەهجەت }**
**کراوە بە دیاری بۆ خوێنەران**

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

t.me/tanyahaji7
Invite Link

# متمانە بەخۆکردن کلیلی کەسایەتی بەهێزە

متمانە بەخۆکردن لای هەندێ کەس ئەوە دەگەیەنێ کە کەسایەتی بەهێز و کاریگەریان لێ خۆش دێ و ئەو کەسایەتییەی هەر لەسەرەتاوە لەگەڵ لە دایکبووندا لە ناخیاندا هەڵنراوە، یان ئەوەی لە میانەی هاندانەوە سەر هەڵدەدات جا چ لە ماڵەوە بێ، یان لە قوتابخانە. وەلێ بڕوابوون، مەگەر ئەوە نەبێ کە لە بەرانبەر تواناماندا هەستی پێ دەکەین، دەنا وەکیدی هیچ مانایەکی نییە.

متمانە بەخۆکردن لە مومارەسەکردنەوە دێت کە وا دەکات لە دەرککردن و قبووڵکردنی فیکرەیەکدا کارەکان ئاسان بکات و بتوانێ بە تەواوی کاری خۆی بەڕێوە ببەی. هەڵەش کە دەبێتە "ڕووداو" یان شتێکی تازە ئەوا چ چارە و مەفەرێك نییە، لە ڕاستیشدا دەبێتە بەشێکی گرنگی پرۆسەی فێربوون. هەموومان هەڵە دەکەین، ئەو هەڵانە دێنە ڕێگەتەوە، بواریان پێ نادرێ بڕوا بەخۆبوونت بپوکێننەوە، بزانە چۆن بەریان پێ دەگرێ، یان بزانە چۆن لەگەڵ کەسانی دیکە پێیان پێدەکەنێ. ئەگەر هەوڵبدەی حاشا لە هەموو ئەو هەڵانە بکەیت، ئەوا خۆت دەخەیتە هەلاکەتەوە بە هۆی وەستانی فێربوون و مەعریفەوە.

لەو بڕوایەدا مەبە بڕوا بەخۆبوون بە ڕواڵەت بێ، کەسانێکی زۆر هەن وا دەبیندرێن کە بڕوایان بەخۆیە، بەڵام لە ڕاستیدا وانین، ڕەنگە هەڵەیەك بکەن، یان کاروباری خۆت لەگەڵ وان ڕێك بخەیتەوە، یان تاوەکو پێیەکانیان دەخەنە دەمیانەوە، بەڵام ئەوان لە هەڵسوکەوتی خۆیان بەردەوامن، هەر وەك ئەوەی هەموو شتێك بە چاکی کۆتایی بێ.

بۆ زانینی ئەو بناغەیەی کە بەهۆیەوە دەست بە بنیاتنانی بڕوا بە خۆبوون دەکەین، ئەم شەش ستراتیجیانەت پێشکەش دەکەین بۆ بنیاتنانی بڕوا بەخۆبوون.

## ١- پیادەکردن "مومارەسە":

ئەگەر هاتوو هەر لە تەمەنێکی زووەوە بوو، ئەوا لێك بڵاو دەبێتەوە و دەکەوێتە سەر زەوی، بەڵام لە کۆتاییدا بە ئاسانی هەڵدەستیّ بە "کۆکردنەوەی" تاوەکو بنیاتنانی بڕوا بە خۆبوون لای خۆت بکەیت بە نەریت.

ئەگەر توانای ئەو کارەت هەبوو، ئەوە مانای وایە پێنج ستراتیجیەت جێبەجێ کردووە. تەنیا لەو کاتەدا بیر لە بڕوا بە خۆبوون مەکەوە کە خەریکە هێرشت دەکرێتە سەر، بەڵکو لەو کاتانەش بیر لە بنیاتنانی بکەوە کە هەست بە "کەیفخۆشی" دەکەی. جا چەند ئەمە وا لێ بکەی کە لای تۆ بۆتە عادەت و بە لێزانینی بزانی کە بە پیادەکردن و مومارەسەکردنییەوە پێش دەکەویّ، هێندە بڕوا بە خۆبوونی نێوخۆت لە بارێکی باشتر و ئەماندا دەبێت.

## ٢- هەڵسوکەوتی وا بکە "هەر وەك ئەوەی...":

لەو وەختەی بڕوات بە خۆنامێنیّ لە خۆت بپرسە، وەك کاتی خۆ ئامادەکردن بۆ دیدارێك، یان چوونە لای بەرپرسی کارەکەت، ئەگەر بڕوام لە خۆمبایە چۆن چۆنی هەڵسوکەوت بکەم؟ ئەم و ئەو؟ ئەو دوانەی دەیانناسی زۆر بڕوایان لە خۆیە. گرتنەبەری ڕێوشوێن و هەڵسوکەوت وەك باری "شێوەی تەن لە کاتی ڕاوەستان و دانیشتندا" و کردە و هزر و بۆچوونەکان، کە لە

هەر بار و وەزعێکی تۆدا لە ڕێی هەوراز و "ماندووبوون" بۆ زیاد کردنی بڕوا بە خۆبوون دەست پێدەکات.

### ٣- ڕێی بگەوە بگرەبەر :

ئەگەر پێویستیت بەوە هەبوو کە ڕێگەیەکی بەگەوە و هەوراز و نشێو بگریەبەر تا بەو ئامانجە بگەیت کە بۆی تێدەکۆشی دوو دڵ مەبە. ئەوانەی کەم بڕوایان بە خۆ هەیە زۆرجار وا هەست دەکەن لەسەریان پێویستە ڕووبکەنە ڕێگەیەکی ڕاست و نەخشە بۆ کێشراو، تا لە ماندووبوون و ئازار بە دوور بن، بەڵام زۆربەی هەرە زۆری ئەو ماندووبوونە شتێکی خەیاڵییە، ترسیش لە هەنگاوو هەڵهێنانێکی چەوت و چەوێڵانە کارێکە لە جێی خۆی نییە و مەبەستەکە ناپێکی. ئەوەی گرنگە، ئەوە نییە کە تۆ بە ڕێگە و شێوازێکی هەڵە و خراپ شتێك دەکەی، بەڵکو گرینگ ئەوەیە توانای ناسینی ئەو هەڵەیە و بەکار هێنانیت هەبێ، تا جارێکی دیکە و لە داهاتوودا خۆت بخەیتە سەر ڕێگەیەکی ڕاست و باش، جا ئەو کاتە پێویستە هەڵەکانی ڕابردوو لە بیر خۆت ببەیتەوە.

### ٤- ڕێوشوێن و ڕێسای "ئاو لە ژێر پردە" بگرەبەر :

ئەمەش مانای وایە ئاوێکی زۆر ڕۆیشتووە و گۆڕاوە، ڕووداوەکانیش هەروان و هەڵوێستی تازە و گۆڕاو دێننە پێشەوە. بیرکردنەوە لەو کار و فرمان و مەسەلانەی نا دیسپلینن، دوو دڵییان پێوە دیارە، یان لە ڕابردوودا مایە پوچ بوون، دەبنە مایە زیادبوونی دەنگە هەڵبەز و دابەزەکەی ناوەوەت. بۆیە پێویستە هەناسە لەو دەنگە ببڕی و لێ نەگەڕێی ئۆکسجینی بۆ بچێت، لە جیاتی ئەوە دەنگێکی ماندەرانە بەکار بێنە. وا بێنە خەیاڵی خۆت کە لە

بەرانبەر پاڵەوانێك ڕاوەستاوی دەیەوێ کارێکی باشت بۆ بکات، دەبێ ئەو شتانە چی بن کە ئەو کەسە دەیەوێ بە گوێتدا بچرپێنێ؟ پێویستە ئەو نامە و پەیامانە گەورە بکەی تا بتوانی بە باشی گوێت لێیان بێ.

## ٥- لەگەڵ خۆتدا میهرەبان بە "

میهرەبان بوون لەگەڵ خۆتدا ستراتیجییەتێکی بنەڕەتییە بۆ بنیاتنانی بڕوا بەخۆ بوون. زۆرجار ڕەگ و ڕیشەی گرفتەکانی بڕوا بەخۆبوون بۆ نەریتە خراپەکانی تایبەت بە سزادانی خۆمان دەگەڕێتەوە. ئەگەر نەریتی خۆ سزادان بە پێچەوانە بەڕێوەچوو و فێر بوویت بە ڕێگەیەکی ڕاست و ڕەوان مامەڵە لەگەڵ خۆتدا بکەیت، ئەوا بڕوا بە خۆبوونت گەشە دەکا و گەورە دەبێ.

## ٦- مەڵێ "من ناتوانم ئەمە بکەم" :

بڕوا بەخۆبوون پێویستی بە خۆ ڕزگارکردن هەیە لە ترس، نیگەرانی و نارەحەتی، گومانکردن لە خۆ ڕزگاربوون لە هەموو پێدراوێکی ترس، وەك "من توانای ئەوەم نییە ببمە فلان شت و فلانە شت". شتی هەرە بنەڕەتیش ئەوەیە تەرکیز بخەیتە سەر ئەوەی تۆ دەتوانی ئەوە بکەیت، بە یەقینیش تۆ بە بێگومان دەتوانی ئەو کارە بکەیت.

بڕوا بەخۆبوون = قەبوڵکردنی فکرەی خۆت + قەبوڵکردن [illegible]

# خود نرخاندن

ریچارد هامیلتۆن – لە ساڵانی پەنجاکان – لەسەر یەکێ لە تابلۆکانی نووسی بووی : هەر بە ڕاست و بەتەواوی ئەمە ئەوەیە کە ماڵانی ئەمڕۆ وا لێبکات ئەو برە جیاوازی و سەرنجڕاکێشانەی هەبێت.

زۆرجار سەیری دەوروبەری خۆمان دەکەین، ئەوە بەدی دەگرێ جگە لە خۆمان هەموو هەست بەو سەرکەوتنە دەکەین کە ناونیشانی هامیلتون گرتویەتی، بەڵام تەنیا ئێمەین کە هەستێکی وا دەوری داوین بڵێین ئێمە لە حاڵەتێکی باشدا نین، هەست بە لاوازی بەهاو قیمەتی خود دەکەین، بەڵام لەوەدا بە هەڵە چووین. ئەوانەی، بە ڕواڵەت، وا دەردەکەوێ کە سیمای بڕوا بە خۆبوونیان زۆر دیارە، لە نێو خۆیاندا، لەو بوارەوە گومان دایگرتوون، هەر وەك چۆن لای زۆربەمان وایە، کاتێ بە تەمەن دەبێ و دەچێتە ساڵان، ئەو هێشتا هەست بەوە دەکات کە بەوە نییە شکل و پێکهاتەی جەستەی وەهایە و خۆی پێ لەو بارەی ئێستای بچووکترە. بۆچی زۆر کەس لە ئێمە لەو باوەڕەدایە وەك ئەو بەها وەزعییەن؟ باوەڕێك کە لە چاو باوەڕەکانی دیکە دەبێتە هۆی بەخت ڕەشی مارك چێشتلێنەرێکی باش و دیار بوو خواردنگەیەکی سەرکەوتووی بەڕێوە دەبرد تاکە ئاواتیشی ئەوە بوو، خواردنگەکەی بچێتە نێو ڕێبەری خواردنە باشەکان، لەو بڕوایەدا بوو، لێهاتویەکەی بەو جۆرە نییە کە شایانی ئەوە بێ بە خێرایی ئاماژەیەکی پێ بکرێ، ئەویش وەك زۆربە خەڵکان گومانی بەسەردا زاڵ بوو، ئینجا ڕۆژێکیان شەرەفەێکی گەورەی بەسەردا باری، دانیان بەوەدانا کە وتارێکی باشی هەیە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەستی بە بەختەوەری نەکرد. ئارەزووی ئەوەی دەکرد کە بە درێژایی ژیانی کارکردنی ئەو شەرەفەی هەبووایە، کەچی

ئێستا، پاش ئەوەی وەدەستی هێناوە، خەریکە هەست بە نارەحەتی و بەخترەشی دەکات، بۆچی؟

چونکە لە جیاتی ئەوەی رێز و بەهای خۆی بزانێ و بە رێگەیەکی گەورەتر بە هۆی ئەو سەرکەوتنەوە خۆی هەڵسەنگێنێ، چوو لە بەهای رێبەرە باشەکەی خۆراکی کەم کردەوە،هۆیەکەشی ئەوە بوو : لەبەر ئەوەی رێبەری خۆراك خەڵکی دیکەی وەك منی لە خۆ گرتووە، شتێك نییە لە نێو ئەو رێبەرەدا زەمانەتم بکات.

جا ئەگەر بە رێگەیەکی بێلایەنانە نەبێ ناتوانێ دەسکەوتەکانی خۆت هەڵسەنگێنێ. بەم پێیە روبەڕوی ئەوە دەبینەوە کە هەستکردن بە بەهاکانمان لە دەست بدەین، لەبەر ئەوەش بەلای ئەوەدا دەچین لە رێگەی دەسکەوتەکانمانەوە خۆمان هەڵسەنگێنین.

چیرۆکی چێشتلێنەرە گەورەکە چیرۆکێکە قولایی خۆی هەیە. ئەگەر لەنێو خۆتدا هەست بەو بەهایە بکەی کە پشت بە دەستکەوتەکانت نابەستێ، وات لێدەکات زیاتر بەرانبەر گومانەکانی خود ببیەوە. دەکرێ هەستی ناوخۆ بە بەهایەکی باشتر شیبکرێتەوە، ئەگەر هاتوو لۆژیکی خۆشەویستی باوکایەتی بەکار بێنین، رەنگە منداڵ چەند کارێك بکات دایك و باوك لە دژی بوەستنەوە، بە پلەیەك، کە رەنگە هەندێجار خۆشیان نەوێ، لەگەڵ ئەوەشدا منداڵ هەرچی بکات ئەو خۆشەویستیە هەیە.

کارل روجرز بەو هەستی خۆشەویستییەی گوت "دیدارێکی ئیجابییانەی بێ مەرج". مەبەستیشی ئەوەیە کە بەهای کەسایەتیت هێندە پشت بە رەسەنایەتی و ئارەزوەکانت نابەستێ بەقەد ئەوەی پشت بەوە دەبەستێ کە ئە تۆ بە کردەوە بە رێوەی دەبەیت، ناکرێ بەهای کەسایەتی، زۆرتر، بە هۆی ئەوەی هەر شتێکی سلبیت هێنا لە بەین بچێ، چوون لەوسەر کە

کردەیەکی باش دەهێنێ لەگەڵیدا بەهای کەسایەتی پەیدا دەبێ، ناچاریش ناکرێ بەیەکێك لەو ئاراستانەی دی بچیت تاوەکو بەهای کەسایەتی وەدەستنەهێنی، لە میانەی هەر کار و کردەوەیەکیشتدا لە دەستی نادەی. نەبوونی تێڕوانینێك بۆ ئەو مەسەلەیە مایەی ئازارە، دەست پێوەگرتنیشی لە عەقڵتدا بناغەیەکی پتەوت پێ دەبەخشێ. لەسەر هەر یەکێکمان پێویستە دەست بەو هەڵوێستەوە بگرین لە تێڕوانینێکی ئیجابیانەی بێ مەرج ڕووە و خۆمان، ناکرێ لە ڕووی خۆپەرستی و نرجسیەتیشەوە ئەم کردەیە پێچەوانە بکرێتەوە. چوون بناغەیەکمان پێشکەش دەکات تا لەگەڵ ئەوانی دیکەدا کراوەبین. هەستکردن بە تاوان و پێویستی بەردەوام بە دڵنیا بوون لە ئەوانی دیکە، بەرەو خۆشەویستی و خودپەرستی و نەبوونی بەختەوەریمان دەبات.

ئەگەر بە ڕێزەوە مامەڵەت لەگەڵ خۆتدا کرد ئەوا سەرکەوتنی زۆر وەدی دەهێنی، هەر وەك ئەو کەسە لەززەت و خۆشی لە بەهای ناوخۆیەوە وەردەگرێ. دەبێ ئاگات لەوەش بێ هەڵسەنگاندنی خۆت جیاوازە لەگەڵ خۆشەویستی خۆتدا. ڕەنگە ڕێز لە کەسێك بگرین و پێی سەرسام بین، بەڵام ڕەنگە خۆشمان نەوێ، ئەو بیرۆکەیەش قبووڵ دەکەین کە ئەو کەسەی خۆشمان ناوێ بەهای ناوخۆی خۆی هەیە. ڕەنگە مەسەلەکە سودمەند بێ ئەگەر خۆت خۆشبوێ، وەلێ پێویست بەوەناکا بیکەیت. دیارە تۆ پێویستیت بە ڕەزامەندی وەرگرتن لەسەر هەر کارێکتەوە نییە، بەڵام پێویستیت بە هەڵسەنگاندنی خۆت هەیە، چوون ئەگەر ئەوە نەکەیت، ئەوا بە دەستێك دزی لە خۆت دەکەیت و بە دەستەکەی دیکەشی پێی دەبەخشی. ئەگەر ڕێگەت بە خۆ دا بڕوابکەی هیچ بەهایەکت نییە و کردەوەکانیش هیچ مانایەکیان نییە، ئەوا خۆت دەپوکێنییەوە و هەوڵەکانیش لەبەر یەك دەبەی.

# چۆن نرخاندنی خودی خۆت چێدەکەی؟

پێنج ستراتیژییەت بۆ بنیاتنانی ڕێز لە خۆتان هەن کە بریتین لە :

١- دژایەتی مەیلی لایەنداری بکە :

بە هەندێ هەڵگرتنی خودێکی ئاست بەرەژێر کە بێلایەنانە دژی خوبێت، دیدی کەسێکە بۆ خودی بەو پێیە کە پایە و شوێنی نییە، یان هەستێکی قبووڵ نەکراوە، ئەمە دیدێکی لایەنگیرانە یان شێوێندراوە، وەلێ کەسێك ئەو لایەنگیرییە نادادپەروەرییەی هەبێ هیچ ڕێگەیەکی دیکە بۆ خۆی شك نابات، جا ئەوەی مرۆڤ فێری دژایەتیکردنی لایەنگیری بێت، دەبێ زیاتر بچێتە نێو شەڕی دانپێدانان بە تایبەتمەندی و بەهرەکانی نەك دانپێدانانەیان و لابردنیان "ئارەزووی وێنە کێشانم هەیە، لە قوتابخانەشدا تێدا سەرکەوتوو بووم" لەسەری پێویستە ئەو قەدر زانین و هێمایانەی قبووڵکردن کە لە ئەوانی دیکەوە بۆی دێن قبووڵیان بکات، نەك لە بەهایان کەم بکاتەوە وبیانشێوێنێ. دەکرێ ئەو لایەنگیری و لایەندارییانە بگۆڕدرێن، بەڵام ڕەنگە لە کاتی ئەرکدا جارێکی دی سەر هەڵدەنەوە، دەبێ داب و نەریتە ناپەسەندەکان لەناو بچن، ئەمەش لە ڕێگەی ئەوەوە دەبێ کە بە تەواوی بناسرێن و شوێنەواریان بزانرێ کە کار بۆ داخورانی ئەو ڕێگە و ڕێچکەیە دەکەن کە تۆ بە هۆیانەوە دەربارەی خۆت بیردەکەیتەوە، بەم شێوەیە هەلێکی باشت دێتە دەست بۆ بەرگرتن لە هێرش کاتی لەبەردەم خۆتدا دەست بە چەسپاندنی خۆت دەکەی.

## ٢- ڕەخنەگرەکەی ناخت بخنکێنە :

ماندوو بووی و بانگی منداڵانت کرد، هاوارت کردنێ، ئەوانیش وەك گەردەلول بەدەوریماڵێدا غاریان دەدا، منیش دەمویست هێمن و بێ دەنگیان بکەم. ئینجا ڕەخنەگرەکەی ناخم سەری هەڵدا، نابێ کەس بەو شێوەیە لەگەڵ منداڵ بجوڵێتەوە. من باوکێك بووم لێی بێ هیوا بووم. هەرگیز فێری ڕەفتاری باش نابن، بۆیە سەیر نییە ئەگەر دراوسێکانمان چیدی ئارەزووی هاتنە ماڵی ئێمە نەکەن، ئەمە هەمووی هەڵەی خۆمە.

ڕەخنەگری ناخمان زۆر توندە، بۆیە دەبێ چاوەڕێی گەمەکەی بکەی، بیربکەوە بزانە بە ڕاستی چی ڕوویداوە و ڕاستییەکان ڕوون بکەوە، ئەوەی بە هەڵە ڕوویدا قبووڵی بکە، بەڵام دەست بە قسەکردن بکەوە لەگەڵ ڕەخنەگر بۆ مانەوەی "شتە خراپەکە" کە لە نێو تێڕوانینەکە ڕوویدا، مەسەلەکە بۆ خۆت وا لێکبدەوە کە تۆ هەوڵتداوە، ڕەنگە هۆی دیار و بەجێ بۆ ئەو مەسەلەیە هەبن، بزانە منداڵان چۆن فێری ڕێزگرتنی پێویستی ئەوانی دیکە دەبن.

ئایا دەتوانن بیکەن بێ ئەوەی بزانن ئەو پێویستیانە چین؟ لە ساتە خۆشەکاندا ڕەخنەگر وەبیر خۆت بێنەوە وەك ئەوەی باوکیان بێ، ئەو کاتانە وەبیر خۆت بێنەوە کە بەڕێ و شوێنی دیکە یارمەتی منداڵەکانت دەدا و فێرت دەکردن ئیعتیبار بۆ جێی و ڕێی ئەوانی دیکە دابنێن. داوای لێبووردن بکە و دووبارە ڕەخنەگر "ئەو توانادارە گەورەیە"ی زێدەڕۆیی دەربارەکرا بخەوە ناو سندوق و دەرگەی لەسەر گاڵە بدە.

## ٣- دادوەر لە گۆڕنێ :

دادوەر ئەو کەسەیە لە ناختدا کە دەڵێ "من کەسێکی نەویستراوم"، "ئەگەر لەگەڵ کەسێکی دیکەدا بەراوردم بکەن، ئەوا لە لەتە نانێك بەولاوە شتێکی دیکە نیم، دەنکە خۆڵ و تەنیا کرمێکم"، "من ئەو کەسە دیار و گرنگە نیم". کاتێ ئەو دادوەرەی ناخت لە گۆڕ دەنێی، ئەوا ئەحکامەکان دەگۆڕیەوە و ڕاستی لە شوێنیان دادەنێی.

دادوەر ئەو بەشەی دەروون و خۆتە کە بە یەکێك لە هاوڕێکانی دەڵێ: "باشت کرد ئەو وەزیفەت وەرگرت"، کەچی کاتێ ئەو وەزیفەیە وەدەست دێنی پێت دەڵێ: "بە وەرگرتنی ئەو وەزیفەیە پێلەقەیەکت لە بەختی خۆ دا، دەبێ پێیدا بچیەوە دەنا ئەوان کاتێ ڕاستییەکانی تۆیان بۆ وەدەر دەکەوێ کە بۆ هیچ شتێك دەست نادەی.خۆیان لە تۆ دەرباز دەکەن" ئەم دادوەرە لە جێبەجێکردنی پێوەرە جۆراوجۆرەکاندا بەسەر خەڵکیدا نارەوایە و بە شێوەیەکی بێ لایەنە کارەکەی جێبەجێ ناکات. دادوەرەکەت پێویستی بەوەیە ئەو پێوەرەی لەگەڵ ئەوانی دیکەدا بەکاری دەهێنێ بەسەر تۆشدا جێبەجێی بکات.

بۆیە ئەم دادوەرە، دادوەرێکی ناعادیل و ستەمکارە لە چەند بوارێکی دیکەدا، لە فەرمان دەرکرندا دژی ئاواتەکانت دەوەستێ، فەرمانی خێرا دەردەکات کە پشت بە زانیاری نادروست دەبەستێ، ڕەنگە دادوەرەکەت بەرەو سەرنەکەوتنت ببات، وات لێدەکات هیچ هەوڵێك نەدەی و لە خۆڕاگریت دێنێتە خوارەوە، ئەو وات لێ دەکات سەرکەوتوو نەبی و ئەمەش دەگەڕێنێتەوە بۆ بەخت.

### ٤- چی باشت لە دەست دێت بیکە :

ئەگەر مرۆڤ لە هەر کاتێك بگاتە ئاستێکی تەواو و بەرکەمال جا ئەو کارە وەسفێك بێ بۆ وەدیهێنانی کارەساتێك، ئەوا حیکمەت لەوەدایە بگوترێ، کە زیاتر ئەوە بکە لە توانات دایەنەك بەدیهێنانی تەواو مەبەستت بێ. هەروەها ڕێزگرتن یارمەتیت دەدات کە کاری باشتر بکەیت و هەست بەوە بکەی کە تۆ باشتری.

جیاوازییەکی دیار هەیە لە نێوان ئەوەی مەسەلی بالآت هەبێ، یان شتێکی میسالی، یان ئەوەتا بنکە و بنەمایەك دروست بکەیت لە سایەیدا بحەسێیتەوە. میسالییەکە ڕەنگە تەواو بێت چ خەوش و خراپەیەکی نەبێ، ڕەنگە لە ئاستێکدا بێت مرۆڤ شانازی پێوە بکات بیگاتێ. ئەو شتە میسالییە "مپالی" چاوساغی و ڕابەرێکت پێشکەش دەکات، بەڵام پێویست ناکات ببێتە چوارچێوە و پێوەرێکی ڕۆژانە. گۆڕینی "میسالی" بۆ "بنکە و ڕێسا" وەك ئەوە وایە مرۆڤ بۆ ڕاوکردنی فیل تەپکەیەك بۆ خۆی لێبدات. جا کە بەردەوام کەوتیتە تەپکەکەوە، ئەوا هەست بە بێزارییەکی زۆری خۆت دەکەیت، تا دەگاتە ئەو ئاستەی زۆر بە ئەستەم ڕێگەی ژیان بگریتەبەر.

## ٥- پەرە بەو دۆستایەتییەت بدە، کە وات لێبکات هەست بە خۆشی بکەی :

ئەوانی دیکە رۆڵێکی گرنگ لە هەستی مرۆڤدا دەبینن، ئەگەر رێز لە خۆگرتنی ئاست بەرەژێر لای تۆ گرفت بێ، ئەوا پێویستە بیر لە پەیوەندییەکانی ئێستات بکەیتەوە، کێ پارمەتیت دەدات بەرانبەر خۆت هەست بە خۆشی بکەی؟ کێیە بروا بەخۆ بونت دەپوکێنێتەوە؟ لیستێك ئامادە بکە، بزانە لەگەڵ هەر گروپێکدا چەندت پێ دەچێت، رێوشوێن چییە بۆ زیادکردنی ئەو کاتەی لەگەڵ ئەوانەدا بەسەری دەبەی کە هەست بە خۆشیت دەکەن، هەروەها لە کەمکردنەوەی ئەو کاتە لەگەڵ ئەوانەی لەگەڵیاندا هەست بەناخۆشی دەکەیت. گۆرانکاری لە پەیوەندییەکانتدا یەکێکە لە زۆرترین ئەو رێوشوێنە کارایانە تا زیاتر رێزی خۆت بگری.

# خاوەنبیەتی هێزی خودیی

فێربوونی هەڵسوکەوتێك کە کاریگەری هەبێ، بەبێ بوونی هێزی خود کە بە هەستی ڕێز لە خۆتان پشتیوانی لێدەکرێ، چ سودێکی نییە. هێزی خود بریتییە لەو توانایەی وا لە شتەکان بکات بەو ڕێگەیە وەدەست بێن کە ئێمە مەبەست و ئارەزومانە، یارمەتی ئەوانی دیکەش بدات بە مرازی خۆیان بگەن. ئەمە شەیدابوونی هەناسەدانی توانای خودی خۆتە، پارێزگاریش لە ئەمانەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانی دیکەدا دەکەیت. مەسەلی باڵا گرنگە، چونکە ڕوانین و ئاراستەی باشمان وەك تاك و ئەندامانی کۆمەڵ پێ دەبەخشێت، کاتێ دەست بەو مەسەلە "المپل" وە دەگرین، ئیلهام و ئامادەگی ئەوەمان لاپەیدا دەبێت بزانین چی ڕوودەدات.

یەکێك لە ماناکانی هێز توانایە، کاتێ بێ هێزی خود دەمێنینەوە هەست بە تووڕەیی و نابەرووێکی دەکەین، بۆیە بە شڵەژان گڕ لە تواناکانمان بەر دەدەین، یان بە تەواوەتی لە بەین دەچن و دەبینە قوربانی بارودۆخ، کاتێ لە گەرمەی تەنگژەکانمان هەست بە بەرپرسیاریەتی دەکەین توانامان کەم دەبێتەوە. پاڵنەری ئەوەمان نامێنێ شتەکان وا لێبکرێن وەك ئێمە دەمانەوێت، ڕەنگە زۆربەشمان ئەو هەستەمان تاقی کردبێتەوە، لەم حاڵەتەدا، لە بەرایی پێویستیمان بە بەخۆداچوونەوە هەیە، ئینجا چۆن لەگەڵ ئەوانی دیکە و بارودۆخی دەرەکیدا بە یەك دەگەین.

ئەگەر هەر زوو وەك کەسێك کە بنەمای گۆڕان و پشت بە خۆبەستنی هەبێ بە خۆتدا چوویتەوە، ئەوا تۆ بە ڕێگەیەکی ڕاستدا دەڕۆی، بۆیە دەبێ بڵێی، نا بۆ مۆرکی هێزی بێ هێز بەم تایبەتمەندییە سلبیانەی خوارەوە :

### ١- ناتوانم خۆم بگۆڕم :

زۆرجار مرۆڤ بەوە وەسف دەکرێت کە "خولقێنراوێکی ئاساییە". زۆرجاریش بڕوابوون بە "ناتوانم خۆم بگۆڕم" و "من توانای ئەوەم نییە جیاوازی لە ژیانی خۆم و ژیانی ئەوانی دیکەدا بخولقێنم" سیفەتێکی تەواوی لاوازییە.

ئێمە بە هۆی ترس لە نادیاری و ونبوونەوە و لەبەر ئەوەی گۆڕان هەڕەشە لە هەستی شوناسیمان دەکات، ڕووبەڕوی گۆڕان دەبینەوە. جا کاتێ وێنەی خود بە لاوازی دەبیندرێ دەبێ توند دەست بە شتە هەستیارەکانەوە بگری، تا بتوانی بمێنیتەوە. کاتێ بڕوا بە توانای خۆت ناکەی گۆڕان دەبێتە ئاگادارکردنەوەیەکی هەڕەشە ئامێز.

بناغە و بنەڕەتی ئەمەش بۆ منداڵێتیمان دەگەڕێتەوە و لەو قۆناغەی تەمەنمان ناتوانین لێکحاڵی بوونی نێوان دایك و باوکمان وەدەست بێنین، هەموو هێزی ئێمە بە تایبەتی لە شەودا بریتییە لە هاوکاریکردن، تا پێداویستیەکانمان بۆ دابین بکەن، دایك و باوکمان لەسەر چۆنییەتی مامەڵەکردن لەگەڵماندا نیگەران دەبن، بۆیە هەوڵ دەدەن بە دوای ڕێبازێکی دیاریکراودا بگەڕێن بۆ هاوکاریکردنی بگەڕێن بۆ هاوکاریکردنی هەستیان بە لای ئێمەدا، ڕێباز و بەرنامەی سەردەمی منداڵێتییان کۆدەکەنەوە کە کاتی خۆی ئەوان بەو بەرنامانەوە پەروەردەبوون، ئەو شتانەی ئەوان فێری بوون بۆ منداڵەکانیان دەگوازنەوە :

"تۆ زۆر باش و نایابی"، "خەڵکی دی زۆر لە تۆ گرنگترن"، "ئەگەر تۆ کوڕی باش بی زۆرم خۆشدەوێی"، "ئەگەر کوڕێکی خراپ بی سزات دەدەم". بەو پێیە ئەو بەرنامەیە دیاریکراو و بێ دەنگ و جێی گومان نین، وا زۆربەشمان دەژین بێ ئەوەی پرسیار دەربارەی ئەو بەرنامانە بکرێ. زۆرجار لەگەڵ ئەو بەرنامانە بە یەك دەگەین کە لە دایك و باوکمان قسەی لێوە دەکەن وەك

"زۆر مەپرسە"، "نابێ کچە بچووکەکان لە بەرانبەر کەسدا قسە بکەن"، "مندالٚ ناگریێن" ئەو بەرنامانە لە ئێمە و بیر و باوەڕەکانمان، بەهاکانمان، ئاڕاستەکانمان پێکدێ، بۆیە کاتێ لە دەستیان دەدەین دەترسێین هەرچەندە بە سالٚدا بچین و گەورە بین و زیاتر لەو پرسیارانە نزیکبینەوە کە هیچ وەلاٚم و چارەسەرێکیان نییە و بە مانەوەیان پەیوەستن، جا چ لەگەلٚ یان دژی ئەو بەرنامانە بین، ئەی بەبێ ئەو بەرنامانە ئێمە کێین؟

ئەستەم نییە زۆربەی خەلٚکی ببینین کە بەهێز و توانایەك زۆرەوە پەیوەستن بەو ڕێوشوێنەی لەسەری ڕاهاتوون. زیاتر ڕووبەڕوی گۆڕان دەبینەوە و زۆرجاریش ئەو هاوڕێیانە لە دەوری خۆ کۆدەکەینەوە هاریکاری وێنە و شکلٚی خودی خۆمان دەکەن.

## ٢- سەرناکەوم :

ئەم پەیامە مانا و ئاماژەیەکی گەورەیە، ئەگەر چاوەڕوانی سەرنەکەوتن بین ئەوا پێویستیمان بەوە نییە خۆمان بە هەلاکەت بدەین. کاتێ مندالٚ بووین لە دایك و باوکمانەوە فێربووین کە هەلاکەت و ترسناکی چەند مەترسیدارن، مەترسییەکان دەرکەوتنی ئێمە وەك دەبەنگ دەگرنەخۆ، دەکەوێتە بەردەم ڕەخنە و دوورە پەرێزی لە لایەن ئەوانی دیکەوە، خەلٚکی شالاٚومان بۆ دێنن، خراپەمان پێ دەکەن و لە خۆمان دووردەکەونەوە، بەو پێیەی ئێمە هەولٚدەدەین بگەینە شوێن و ناوەندێك کە پایەیەکی بەرزی هەبێ، نابێ لەگەلٚ خەلٚکیدا بکەوینە داوی دەم بە دەمە و قسە بە یەکتر گوتن و خۆمان بەو ڕوالٚەت و شێوەیەی سەرەوە وە دیار بخەین. ڕەنگە ترسنۆك بین، چونکە خۆمان لە مەترسی بە دووردەگرین و دەست دەکەین بە تێبینی و سەرنجدان، خەلٚك زیاتر گرنگیمان پێ دەدەن و پارێزگاریمان لێ دەکەن، بە تایبەتیش

ئەگەر هاتوو کچ بووین، هەست بەو بایەخە دەکەین و ئەو ڕۆڵە دیارە، ڕۆڵی قوربانییە بچووکەکە، ڕۆڵێکی بەسوود، هیچ شتێك نییە هەڵە و بەرپرسیاریەتیمان بە هەند وەرگرێ، لە هەمان کاتدا ڕوو لە ڕواڵەتی خۆبە دەستەوەدانمان، بە هۆی داوا و ئیختیارە سنوورداره‌کانمان تووڕەبوونێکی شۆڕشگێڕانە دەشارێتەوە، ئینجا ئەو تووڕەبوونە ڕووە و یاریکردنمان بە ئەوانی دیکەوە ئاراستە دەکەین لە تەمەنی منداڵیدا ڕەخنەی زۆرمان گوێ لێ دەبێ، کە ڕەخنەی سلبییان لە ئیجابی زۆرترە، کەم وایە گوێمان لە پیاهەڵدان بێ، توانای هەڵسەگاندنمان پەرەدەسێنێ و لە ناخەوە دەبین بە ڕەخنەگر. ڕەنگە کەسوکار بە لێشاو نامەمان بەسەردا ببارێنن، وەك: "بۆ ئەوەی لە کارەکەت سەرکەوتوو بیت، دەبێ زیاتر تاقی بکەیتەوە" دایك و باوکمان دەیانەوێ ئەو شتانەمان دەسکەوێ کە ئەوان دەستیان کەوتووە، دەیانەوێ خەونە سەرنەکەوتووەکانیان وەدی بهێنن و ئێرەیی بە تواناکانمان دەبەن کە خەونەکانیان تەژی دەکات.

لەو کاتەدا ڕەخنەی خود وەڵامی دەبێ، وەك دایك و باوکمان، چەند ئامانجێکی بەرز بۆ خۆمان دادەنێین، ناسنامەمان بەو مرۆڤەوە دەبەسترێتەوە کە ئەو ئامانجەی وەدی نەهێناون. بەردەوام لە ئاستێکی باڵای ویستراو ڕەخنە لەخۆ دەگرین، ناتوانین ئامانجەکان وەدی بهێنین، وەك دایك و باوکمان، ناتوانین بە تەواوی باش بین، بۆیە چمان لە بەردەمدا نامێنێتەوە کەوتننەبێ. لێرەوە کۆنترۆڵ و ڕکێفەکان لە دەست دەردەچن، دەنگی ئەو ڕەخنەیە لە مێشکماندا دەخولێتەوە دەڵێ سەرنەکەوتین. ناتوانین بە تەواوی خۆمان خۆش بوێ، لاوازیمان لێ دەبێتە میوان. هەموو ئەوانەی سەرکەوتن لە ڕێی توانای خۆیانەوە بۆ زاڵبوون بەسەر گرفتەکان ئەو وەسف و خەسڵەتەیان ناسی.

### ٣- هەمیشە هەستکردن بە گوناه و تاوان :

کاتێ لەو حاڵەتانەی پێیان ڕەت دەبین لۆمەی خۆمان و کردەوەکانمان دەکەین هەست بە گوناه و تاوان دەکەین. کەواتە هەستکردن بە تاوان بە بڕیاردان و هەڵگرتنی بەرپرسیاریەتی و پێشبینیکردنی سزاوە هەیە. پەیوەندیەکی توندوتۆڵ لە نێوان هەستکردن بە تاوان و هەست بە شانازیکردنەوە هەیە، هەرچەندە هەستی شانازیکردنمان گەورە بێ و چمان بوێ بیکەین؟ هەستی مافی وەرگرتنی خەڵات و پیاهەڵدانمان لەلا گەورە دەبێ. کاتێ لە ژیانی پێشبینی و چاوەڕوانییەکانمان سەرکەوتوو نابین زیاتر هەست بەوە دەکەین سەرکۆنە و سزا بدرێین. هەندێکمان بە هۆشیارییەوە ئەو شەقڵ و سیفەتانە لەسەر خۆ لادەبات و دەیخاتە سەر کەسێکی دی، کاتێ هەست بە گوناح و تاوان دەکەین و وا لە ئەوانی دیکە دەکەین هەست بە هەمان ڕێگە بکەون و وەك ئینکارکردنی هەستکردنمان بە ئازار. دەکرێ لە میانەی خۆ نەخۆشکردنمان ئەوە بکەین، گوێ نادەینە خۆمان، پێویستییەکانمان دەچەسپێنین تا ئەوانی دیکە بایەخی پێ بدەن. وا دەکەین ئەوانی دیکە هەست بە تاوان بکەن. هەستکردن بە تاوان بووەتە هێزێکی گەورە و بەربڵاو، زۆربەمان بازرگانی پێوە دەکەین.

کاتێ لە منداڵیدا دەست دەکەین بە تۆڵە و هەڵسەنگاندن بە ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ دایك و باوکدا دەست پێدەکەین، لەگەڵیاندا دەکەوینە شەڕ و هەر ئەوانیش سەر دەکەون، هەڕەشەی ئەوان بۆ ئێمە ڕێگەیەکی زاڵبوونیانە بەسەرماندا، لە سەریشمان پێویستە بە ڕاستی بزانین کە ئەوان ڕاستن، چونکە دایك و باوکمان ڕۆڵێکی گرنگیان لە ناسنامەی خۆمان و ناساندنی جیهان بە ئێمە بینیووە، ئەگەر ئەوان هەڵەیان کردبێ و بە چەوتی کاریان کردبێ، کەواتە ڕێنوێنی و ئاراستەیەکمان نییە، ئەگەر وازیشمان لێ بێنن و

ئەمە پێشبینی بکرێ، ئەوا بۆ ئێمە کارەساتە بۆیە بە تێڕوانینی ئەوان بۆ ڕاستی وامان لێدەکەن هەست بە هەڵە بکەین و بۆ کاتێکی دیکەش عەمبار دەکەین. کاتێ ئەو گرفتە لای مندالّ بە ڕاست و چەوت ڕەچاو دەکەین و خۆشەویست بێ، دەتوانین لە گرفت و ئاستەنگەکانی هەستکردن بە تاوان لای مندالّ بگەین، ئەو مندالآنە دەکەونە داوی هەستکردن بە تاوان، دەبێ یەکەم کار و کردەوەیەك کە بکرێ چ بێ؟ ڕاست و تەندروست نییە، هیواو ئاواتە گەورەکانمان وا لێبکەین ببنە پشتیوانی بەردەوام بوونی گۆش بوونمان و مانەوەی هەستکردن لە تاوان، کاتێ لە سەرەتای ژیانیشەوە ئەوە دیاری دەکەین کە ئێمە خراپین و چ بەهایەکمان نییە، ئەوا بەوە گۆش دەبین کە هەمیشە هەست بە تاوان بکەین، هەموو ئەمانەش جەخت لە ناسنامەمان دەکەنەوە.

## هەوڵدە بوێرایە بڕیار بدەی!

ناکرێ بەبێ توانای بڕیاردان هێز لە کەسایەتیدا بەدی بکرێ. ئەوەی خاوەن بڕیار نەبێ ژیانیشی نییە، بۆیە لەسەرت پێویستە ئیرادەیەکی تایبەت بە خۆت هەبێ، تا بە هۆیەوە بڕیارەکانی خۆت دەربکەی، بێ ئەوەی بکەویتە ژێر ڕەحمەتی بێ بەختی و کەسانی دیکە. ناکرێ ئینکاری ئەوە بکەین کە پێویستییەکی زۆرمان بە بڕیاردان هەیە، جا چ لە ژیانی تایبەتی، یان کردەنیدا "عملیە" بێت. بۆ دەرکردنی بڕیاری بە ڕێوجێ، پێویستمان بەوەیە توانای بیرکردنەوەی باش و تەندروستمان هەبێ. بڕیار دەکردن بۆ ماوەیەکی دور کاریگەری بەسەر ژیانمانەوە دەبێت، بۆیە گرنگە بە پێی توانا، توانای دەکردنی بڕیاری باشمان هەبێ.

زۆربەی خەڵکیش دەکەونە نێوان دوو لای پێك ناکۆك، هەندێ جار دەتوانن بڕیار بدەن و بە سوك و ئاسانی کار بە عەقڵ خۆیان بکەن، هەندێ جاری دیکەش دەستەوەستان دەوەستن ناتوانن بڕیار بدەن. وا دێتە بەرچاوان کە دەتوانین هەردوو ڕۆڵی مێر و گەمژە تا دواییان ببینین بێ گەیشتن بە قۆناغی تەواو و دەردە سەری، هەروەها بێ زانینی چۆنییەتی بڕیار و فەرماندان لە مەسەلەکاندا خوێنەری بەڕێز شەش ستراتیجیەتت پێشکەش دەکەین بۆ ئەوەی لە دەرکردنی بڕیاری بە جورئەت یارمەتیت بدەن :

## ١– تەختەیەکی هاوسەنگ :

ئەمە وەك ڕێگەیەك بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکان بەکاربهێنن. جا بۆ لێکۆڵینەوە لە باشی و خەوشەکانی بابەتە دەستنیشانکراوەکان، پارچەیەکی گەورەی کاغەز بەکاربێنە و لە ناوەڕاستەوە بیکە بە دوو بەس : بە شێك بۆ باشە و چاکەکان و ئەوی دیکە بۆ خەوشەکان. بۆ نموونە: لە سەرەوەی کاغەزەکە پرسیارە داواکراوەکە بنووسە کە پێویستە بیری لێ بکرێتەوە، ئایا دەکرێ ئێستا کارەکانم بەفراوان بکەم؟ ئایا بۆم هەیە مۆڵەت وەربگرم؟ ئایا لە نیوەی دووەمی ئەمساڵ دەتوانم فێری کۆمپیوتەر ببم؟ ئینجا دەست بکە بە پڕکردنەوەی ستون وگۆشەکان لەگەڵ ڕەچاوکردنی توێژینەوە لە هەموو ڕووەکانی بڕیارەکە، لە ڕووی کاریگەری لەسەر ئەوانی دیکە و لەسەر خۆشت، لە تەك ئەو کۆسپ و بەرەنجامانەی لێی دەکەونەوە. بیر لەو هۆکارانە بکەوە کە لە مەودای دوور و نزیکیدا بە گرنگیان دەبینی. ئەم مەشق و پرۆڤەیە باشترین شتە لەسەر کاغەز، چونکە ئەستەمە بە یەکجا دەست بە هەموو بیرۆکەکانەوە بگرێ لە ناو عەقڵدا. ئێستا، سەیری لیستەکە بکە و لە هاوسەنگییەکە وردبەوە و لێبکۆڵەوە، تێبینی ئەوەش هەیە کە هەندێ هەیە بە حسابی زیاتریان لەوانی دیکە بۆ دەکەی، باشتر وایە بۆ هەر باشی و خەوشییەك نمرەیەك لەسەر دابندرێ بە پێی گرنگییان. ئینجا هەموو ستونەکان بە شێوەیەکی جیا کۆبکەرەوە، بۆ نموونە ٦٧ باشی و ٣٣ خەوشی، ڕەنگە ئەمەیان یارمەتی بوونی ژمارەیەك باشە و خەوش بدات، بۆ دیاریکردنی دوو گرنگی زۆر گرنگ لە هەر ستونێکیدا، بەبێ لایەنداری بە هۆی ئیعتیباری ڕێژەی ناگرنگ.

## ٢- ئەزموونی لاوەکی و هەڵسەنگاندنی ئایندەیی کات :

ئەگەر لە بڕیار دەرکردندا ڕووبەڕووی ئاستەنگی وەك گواستنەوەی ماڵ بوویتەوە، وای پیشان بدە خۆت بڕیارت داوە لە ماڵ بگوازیتەوە، ئینجا دوا بەدوای ئەوە بەپێی توانا خەیاڵ بکە و بزانە ئەگەر ئەو ڕێیە بگریتە بەر چ دەبێ، ئایا ڕاست دەبێ، لەگەڵ بوونی بڕیاری گرنگ و ناخێرا، دوا چەند ڕۆژ بەلای ئەو ڕێگە و ڕێچکەیەدا بڕۆ، ئینجا ڕێگە و ئیختیاری دیکە، ئەم مەشق و پڕۆژەیە هەلێکی وات پێ دەبەخشێ کە لە ئەزمونێکی لاوەکی شکلیدا خۆت تێك بشکێنی، هەوڵدە کاردانەوەی ناخی خۆت بزانی، تا بتوانی و بزانی دەبێ چی بکەیت. ئەگەر ئەوەشت پێ نەکرا ئەوا دەکرێ بۆ تەختەی هاوسەنگی بگەڕێیتەوە، بیریش لەوە بکەوە بە بەکارهێنانی "بە هەند هەڵگرتنێکی ئایندەیانەی کات" ئەمەش شێوازێکی سادە و ساکارە، پشت بەوە دەبەستێ کە دوای تێپەڕبوونی شەش مانگ، یان پێنج ساڵ یا دە ساڵ بەسەر دەرکردنی بڕیارێکت، خەیاڵ بکەیتەوە و وای بۆ بچی کە تۆ بڕیارێکت داوە ئێستا بە زەحمەتی دەبینی لە میانەی هەڵوێستی تازەتدا، چاوێك بە ئێستادا بگێڕە و سەیری ئەو بڕیارە بکە کە دەتەوێ دەری بکەیت، ڕەنگە بۆ یەکەمجار ئەوەت بینیبێ، کە ئاسان بێ لەسەر ئەو بڕیارەی دەرت کردووە. جێگیر و ئارام بیت، یان ئەوەتا هیواخوازی بەلای چەند هەڵبژاردەیەکی جۆراوجۆردا بچیت تا دەگەیتە باشترین بڕیار سەبارەت بە خۆت.

### ٣- ئەنجوومەنی ڕاوێژکاری :

دەکرێ ئەوانی دیکە ڕۆڵی ئەنجوومەنی ڕاوێژکاری ببینن، ڕەنگە ئەو ئەنجوومەنە تێگەیشتنی ئەوانی دیکە بۆ گرفت و ئاراستەکەت بۆ دەرکردنی بڕیار پێچەوانە بکاتەوە هەڵەیە ئەگەر بێت و ڕاوێژکار بە کەسانێکی زۆر بکرێ، چونکە بۆی هەیە بگاتە بیروڕای زۆر پرسیار لە سێ کەس بکە لای تۆ جێی بڕوا و متمانە بن، ئینجا لە بیرکردنەوەدا قوڵبەوە و بپرسە ئایا پرەنسیپی ڕێنوینی چ سودێکی هەیە بۆ ڕێگەگرتن لە بڕیارە ناکۆتاییەکان؟ ڕێگە و مەیلێکی دیکەش هەیە پێی وایە، ڕاوێژ تەنیا بەو کەسانە بکەیت کە وایان بۆ دەچێ لەگەڵیان کۆک بێ، لێ ئەمەشیان لە توانایدایە بازنەی شیمانەکان تەسک بکاتەوە، جا ئەگەر دەتەوێ بە دوای هێڵێکی تازەی بیرکردنەوەدا بگەڕێی، ئەوا باشتر وایە بێت کەسێکی جیاواز، یان بابەتییانەت هەڵبژێری، ڕەنگە ڕای ئەو مامۆستایەت بەلاوە باش بێت کە لە ئارەزو و هێز و توانات دەگات، ئەمە بێجگە لە دایك و باوك کە پێیان خۆشە ببی بە پزیشك.

### ٤- کۆکردنەوە و ئامادەکردنی زانیاری :

فرە زانیاری مەسەلەیەکی گرنگی ئەو بڕیاردانە، ئەگەر دەتەوێ ئۆتۆمبێلێك دەستنیشان بکەی و هەڵیبژێری، ئەوا دڵنیایی و ئێمناهی مەسەلە و بابەتی گرنگە دەبێ ڕەچاو بکرێ، پێویستیت بە زانینی زانیاری دەربارەی هۆکارەکانی دڵنیایی لە هەموو ئۆتۆمبێلێکدا دەبێ. لەبەر ئەوە گرنگە بەر لە بڕیاردان ئەو هۆکارانەی بۆ تۆ گرنگن ڕونیان بکەیتەوە، بەڵام دەبێ بزانی کامەن ئەو هۆکارانەی پێویستیت پێیان دەبێ بۆ زانینی زانیاری زیاتر. لە

حاڵەتی زانینی ئەو هۆکارانە، بۆت هەیە بیر لە ڕێوشوێنی وەدەستهێنانی ئەو زانیاریە پێویستیانە بکەیتەوە.

لەلایەکی دیکەوە، لە زانینی چۆنییەتی هەڵسەنگاندنی وردبینی و ڕاستگۆیی زانیارییەکانی بەردەستت یارمەتیدەر دەبێت. توێژینەوەکان بەوە گەیشتن پرۆسەی بڕیاردان لە میانەی پیادەکردن و مەشق لەسەرکردنی باشتر دەبێ، ئەمە کارزانی و لێهاتویە بە هۆی شارەزایەوە وەدەست دەهێنرێ، ئەو بڕیاردەرانەی زۆر کارزان و لێهاتوون کەمتر توشی لە بیرچوونەوەی هۆکارە گرنگەکان دەبن و بە هەڵە شیکردنەوەی ئەو زانیاریانەی زیاتر لە مانایەك بە خۆوە هەڵدەگرن دەربارەی ئەوانە شارەزاییان نییە، ئەو کەسانەی شارەزاییان نییە پێویستیان بە مەشقکردن لەسەر بەکارهێنانی سیستەمی زانیاری پەیوەست بە کارەکانیان هەیە، هەروەها مەشقیان لەسەر چۆنییەتی بڕیاردان پێ دەکرێت، بەڵام هەڵە بکەن.

## ٥- مامەڵە کردن لەگەڵ زنجیرەیەك پەرچەکردار :

زۆرجا بڕیارەکان وێکرا پێکدەگەن، بۆ نموونە کەسێك حەز بە کار و فرمانێکی تازە دەکات، بەڵام هاوسەرەکەی "ژنەکەی" بەکاری ئێستای خۆشحاڵە، کاتێ گفتوگۆیان دەربارەی ڕێوشوێنەکان دەکرد، یەکەم بڕیاریان ئەوە بوو مێردەکە کارێکی تازە لە شوێنێکی نزیك پەیدا بکات، کە نەیتوانی پەیدای بکات و ئەوا ژنەکە بیر لە گۆڕینی بارودۆخی خۆی دەکاتەوە پیاوەکە هەوڵێکی تازە و سەرنجڕاکێش دەدۆزێتەوە، بەڵام بە ئۆتۆمبێل چوار سەعات دوورە، ئەمەش گەشتێکی مەحاڵە، پاش ەوە زنجیرەیەك پەرچەکردار لە خانەی جێبەجێکردنەوە دادەندرێ.

بڕیارە گەورەکان پێویستیان بە خێرایی هەیە، لە دانانی ئەو بڕیارانەشدا جەخت لەسەر ڕیزبەندیان دەکرێتەوە بە گوێرەی گرنگییان وچۆن زیاتر لەگەڵیان دەگونجێ، ئەوان لە پێشەوە گفتوگۆ دەربارە کار لە شوێنە جیاجیاکان دەکەن، بڕیار لەسەر پێکەوە ژیان دەدەن، ژنەکە بڕیار دەدات بە دوای کارێکی تازەدا بگەڕێ و بەڵام لێی دڵنیا نییە، بۆیە ڕاوێژ بە یەکێك لە هاوڕێکانی دەکات و ئامۆژگارییەکان بە هەند هەڵدەگرێ و گوێ لە مستی دەبێ. لە کاری خۆیدا بەر لەوەی بە دوای کارێکی تازەدا بگەڕێ لەگەڵ سەرکارەکەی دەکات، بەم پێیە دەگاتە چەند ڕێوشوێنی تازە بۆ وەدەستهێنانی کار و ئەرکی تازە.

لەگەڵ پیاوە هاوسەرەکەشیدا لەسەر کاتی فرۆشتنی ماڵ و کات و شوێنی گەڕان بە دوای ماڵێکی دیکەدا ڕێککەوت، بەم شێوەیە هەر بڕیارێکیان دەدا بایەخی خۆی هەبوو. توانیان ڕووی گرفتەکە دەستنیشان بکەن و دوایش بەپێی توانا باشترین بڕیار دەربکەن. لەسەرەتادا بایەخیان بە زنجیرەیەك گۆڕانکاریی گەورەدا لە ژیانیاندا، ئینجا توانیان باس لە گرفتە بچووکەکان بکەن و چارەسەریان بۆ بدۆزنەوە، پاشان بەم شێوەیە ئەوانە بە دوایدا دێن.

## ٦- دەستگرتن بە وزەی یەدەگی خود :

لە ڕووی تیۆرییەوە وا پێویست دەکات هەموو کات بەسەر بەرین و وزەی زۆر ببەخشین بۆ بڕیاردانی گرنگ، بە پێچەوانەی ئەوەی لە بڕیار دەرکردنی سادە و ساکاردا دەبەخشرێ.

بڕیار دەرکردن لە ڕوی کردەنییەوە زۆر زەحمەتترە، تا لە ڕووی تیۆرییەوە، یەکەم شتیش کە لە کاتی بڕیارداندا بە مێشك و هزردا دێت ماندووبوونە، کە هەر چەند ئەو بڕیارانەی مەبەستە بدرێن سادە و ساکار بن، ماندوبوون

وادەکات ئەرکەکە زەحمەت و قورس بێ. نیگەرانی و ناڕەحەتیش دووەم ئەو هۆکارانەیە، کەسان هەوڵ و توانای خۆیان بۆ بڕیاردانی گرنگ تەرخان دەکەن، ئەمەش نیگەرانییەکی زۆری لەگەڵدا دەبێ، وەك گۆڕینی جۆری کار، یان نەشتەرگەرییەکی ئاڵۆز، یان تەڵاقدان، بە دووبارە بوونەوەی حەڵەتەکە، دەبینین مەسەلەی بڕیار دەکردن کە قەبارەیەکی بچووکی هەیە، زۆر زەحمەت و ئاڵۆز دەبێ، وەك بڵێی تەواوی وەرزی عەمبارکراویان بەکارهێنابێ، بۆیە واباشترە هەڵوەستە بکەیت و لە خۆت بپرسی، تا چ پلەیەك ئەو مەسەلەیە گرنگە؟ سەرەنجام دەبێ زۆرترین توانای پرۆسەکانی بڕیار دەرکردنی پەیوەست بە مەسەلە ساکارەکان بۆ کاتێکی دیکە، یان کەسانی دیکە ڕەوانە بکرێت.

# پێداگری لەسەر هەق هێزی کەسایەتی ڕۆدەنا

پێداگرتن لەسەر ماف یارمەتیدەرت دەبێ بۆ بنیاتنانی هێز و پتەوکردنی پەیوەندییەکانت. پێداگرتن لەسەر ماف "مافەکانت" پشت بە بیرۆکەیەك دەبەستێ کە بریتییە لەوەی پێداویستی و هەست داخوازییەکانت بایەخیان بە جۆرێکە کە لەوانی دیکە نە زۆرترە نە کەمتر، بەڵکولە ڕو گرنگییەوە لەگەڵیاندا یەکسانە. بۆیە لەسەر پێویستە هەر مافێکی کە هەتە بە ڕێگەیەکی گونجاو و ڕوونگۆیی داوای بکەی، زانینی چۆنییەتی ئەمانەیش یارمەتیدەرت دەبن ئەوە مسۆگەر دەکەی لە هەڵوێستان دەرنەچێ، هەست بەوە دەکەی لە خۆت ناڕەحەتی، یان لێی دەگەڕێی ئەوانی دی هەست بە ناڕەحەتی بکەن. پێداگرتن لەسەر ماف و لە دەوری ئەوەدا دەخولێتەوە کە لەگەڵ خۆت و ئەوانی دیکەدا دادپەروەرانە بجولێیتەوە.

هەر یەکێك لەئێمە خاوەنی مافی هەست و هزرو تایبەتی خۆیەتی، بەڵام ڕەنگە ئەوانی دیکە ئەوە لە تۆ بخوازن بە ڕێگەی جۆراوجۆرەوە بیر بکەیتەوە، لێ ئەوە گرفتی ئەوانە نەك هی تۆ.

ئەگەر خۆت هەڵدەسەنگێنی و بە هەندی هەڵدەگری و بروا بە هەستی خۆت دەکەی، ئەوا بە ڕێگەیەکی کارا و کاریگەرەوە بۆ ئەوانی دیکە گوزارشت لە خۆت دەکەی. سەیرەکە لەوەدایە خەڵکی ئا لەو کاتەدا زیاتر ڕێزت لێ دەگرن و بڕوات پێ دەکەن، نەك لەو کاتەی دەتەوێ ڕازییان بکەیت. مافی پێداگرتن لەسەر ئەم مافانەی خوارەوە لێکبدەوە کە دەربڕی ئەو ئازادییەی تۆن، بۆ ئەوەی خۆت پێبگەیەنی، ئایا لەمەیاندا لەگەڵ ئێمە دای؟

١- کە بڵێم نازانم.

٢- کە بڵێم نا.

٣- کە ڕای خۆم هەبێ و دەری ببڕم.

٤- کە هەستم هەبێ و بتوانم گوزارشتی لێ بکەم.

٥- کە بڕیاردەربم و لەگەڵ ئەنجامەکانیدا مامەڵە بکەم.

٦- کە ڕای خۆم بگۆڕم.

٧- کە ئازاد بم لە دیاریکردنی چۆنییەتی بەسەربردنی کاتی خۆم.

٨- کە هەڵە بکەم.

خوێنەری خۆشەویست، ئەو پرسیارەی بە مێشکتدا دێت ئەوەیە، کامەیە میکانیزمی پێداگرتن لەسەر ماف؟ دەکرێ بگوترێ ئەم میکانیزمە لە مانەی خوارەوە کورت دەکرێتەوە.

## ١- گوێگرتن لەوانی دیکە :

بیر لە ڕەفتاری ئەوانە بکەوە کە داخوازینامەکانیان لە کەشێکی پڕ هەراو هۆریا و دەنگە دەنگداپێشکەش دەکەن، بێ ئەوەی هیچ بیرۆکەیەکیان هەبێ، وەك ئەو بیرۆکەیەی ئەوانی دیکە بیری پێ دەکەنەوە، لە جیاتی ئەوەی هەوڵی بدەن بەسەر ئەوانی دیکەدا زاڵ بن، زۆرتر خۆیان دەخەنە هەڵوێستێکی لاواز و ئاشکرا لەبەر چاوی ئەوانی دی ناتوانن گوێیان لێبگرن. بە چاکی گوێگرتن لەوەی کەسێك دەیڵێ ئەوە دەگەیەنێ تۆ بایەخی تەواوت پێداون. گوێگری باش، لەوە حاڵی دەبێ کە دەگوترێ، هەروەها توانای ئەوەشی دەبێ چۆنییەتی حاڵەتی هەستپێکردنی قسەکەر وەك وێنەیەك بگرێ، بۆ ئەمەش پێویستی بەوە هەیە لە ڕاستی و دروستی تەخمین و بیرکردنەوەت بە ئاگابێت : "واپێدەچێ تۆ بەڕاست لە بارەی ئەم مەسەلەیەوە نیگەران و ناڕەحەت بیت"، "کە بۆ من مەسەلەیەکی زۆر سەرنجڕاکێشە".

## ٢- "من"ێکی دیکە بەکار بێنە کە خۆپەرست نەبێ

وەك ئەوە بڵێی : دەمەوێ کاتژمێر پێنجی ئەمشەو بگەڕێمەوە ماڵەوە، ئەمە سەبارەت بە تۆ مەسەلەیەکی دادپەروەرانەیە، ئەگەر ئەمەیان ئەو شتە بێ کە تۆ دەتەو، ئەمەش خۆپەرستی نییە. ئاسایی و دادپەروەرانەیە کە ڕونی گوزارشت بە خۆت بکەیت بە تایبەتیش لە کاتێکدا شتێکت بوێ، پێویست بە "ئەملا و ئەولا" وئەوە ناکات نادیار و شەرمن و بێزار بیت. ئەگەر ئەوانی دی مافی ئەوەیان هەبێ گوزارشت لە خیان و بۆ خۆیان بکەن پێشبینی بکەن بیروڕاکانیان ڕێزی لێ دەگیرێ، ئەوا بۆ تۆش هەروایە.

هەستی خۆت چۆنە با وابێ، نەك وەك ئەوەی حیسابت بۆ کردووە، چوون لەو حاڵەتەدا دەبیتە خۆپەرست. ئەگەر هەستت بە تووڕەیی کرد، ئەمە ئەوە دەگەیەنێ کە هەست دەکەیت. جا باشتر وایە دان بەو هەستدا بنێی و بیناسیت تا بتوانی گوزارشتی لە بارەوە بکەیت و بە ڕێگەیەکی گونجاو "بەڕێوەیببەی". ئەمە لەسەر ئەوانی دیکەش جێبەجێ دەبێ، ئەوانئەو هەستەیان هەیە کە مافی خۆیانە هەیانبێ و دانی پێدابنێن و قبووڵیان بێ، بەڵام مافی ئەوەیان نییە دژی ویستی تۆ بەکاری بێنن، بۆیە هەستکردن پێویستی بە دانپێدانانە.

## ٣- پابەندبوون بە خاڵە گرنگەکان :

وای بۆ بچۆ یەکێکیان بۆ ئاهەنگێك بانگهێشتت دەکات کە لە کۆتایی هەفتەی دادێ بەڕێوە دەچێ، تۆش وای دابنێ بۆ ماوەی دوو هەفتە دوور دەکەویتەوە کە لە سبەینێوە مۆڵەتەکەت دەستپێدەکات، دەبێ بە ئاساییەوە بڵێی کە ناتوانی ئەو بانگهێشتە قبووڵ بکەی، چونکە بۆ شوێنێکی دوور دەچی. ئەمە تاکە هۆکارێکی دیار و جێی باوەڕ کە ناتوانیت بۆ ئەو ئاهەنگە بچیت.

ئێستا وابێنە خەیاڵی خۆت کە بۆ ئاهەنگێك بانگهێشت کراوی و ناتەوێ بچی، چونکە لە کۆتایی هەفتەدا شتی دیکەت بە دەستەوەیە و خەریکیان کردووی، داوای لێبووردن دەکەیت، چۆن لەوە دڵنیا نی کە پێی هەڵدەستی، وەك بڵێی لەسەرتبێت زوو دەرچی و ناشزانی لە چ کاتێکی گونجاودا دەگەڕێیتەوە و هاتنەوەت بە دەست خۆت نییە، یان سەرما لێیداوی و ناتەوێ کەسانی دیکە توشی ئەو نەخۆشییە بن، یان ئەوەتا سبەی بەیانی زو لە خەو هەڵبستی و شەوان درەنگت لێ دانێ.

هیچ پاساوێك نییە، دەکرێ هەموو ئەوەی پێشوو مایەی باوەڕ پێکردن بێت و دەکرێ بەر بە هەموانیش بگیرێ. جا ئەگەر لەوە دڵنیا نیت کە خۆت پێی هەڵدەستی، بۆچی خۆت دڵنیا ناکەیت بۆ قبووڵکردنی بانگهێشتەکە، بۆت هەیە درەنگ بچی و زوو هەستی و بەجێی بهێڵی. ئەو وەڵامانەی بە قەناعەتەوە دەدرێن سادە و ساکارن وەك ئەوەی بڵێی : سوپاس، بەڵام زۆر شتم لەبەر دەستدایە بۆ ئەوەی جێبەجێیان بکەم. تۆ بڕیاری خۆت داو هۆیەکی ڕوون و ئاشکراشت پیشاندا. ئەگەر وەڵامی نەدایتەوە نامەیەکی دیکەی بۆ دووبارە بکەوە بە بەکارهێنانی هەمان وشە یان لەگەڵ جیاوازییەکی کەمدا هەمان مانای هەبێ "نا، دەترسم پێم نەکرێ"، "بەداخەوە، من زۆر خەریکم"، "چەندم حەز دەکرد و بە تەمای ئەوە بووم، بەڵام ناتوانم". ئەمە ستراتیجییەتێکی زۆر بە سودە، دەکرێ لە چەندین هەڵوێستی جۆراوجۆردا بەدی بکرێن، هەر وەك دەربڕینەکەی دەڵێ فێربە پابەندی تۆپەکەت بێ و لەسەر لوولەکەی بیت و جەدەلەکە بەکار بێنی، هەموو ئەمانەش پێویستی بە پیادەکردن هەیە. ئەمانەش :

# هەنگاوەکانی پابەندبوون بە خاڵە گرنگەکان.

**هەنگاوی یەکەم : چت دەوێ بڕیاری لێبدە.**

**هەنگاوی دووەم : ئەمە بە شێوەیەکی ڕوون دابنێ.**

**هەنگاوی سێیەم : بەپێی توانا بیر لە زۆرترین ڕێوشوێنی دەربڕینی بڕیارەکەت بکەوە.**

## ٤- بەڕێوەبردنی ڕەخنە و گلەیی :

ڕەخنە و گلەیی دەبنە هۆی هەڵچوون و کوڵانی هەست بەرەو تەقینەوە : "ئەمە ئەوەیە لە خەڵکی وەك تۆمان بۆ دێت"، "چ کەلکت لێ وەرناگیرێ"، "بە درێژایی تەمەنت لە ...دا باش نەبووی" تەقینەوە بە هۆی گەردەلولی تووڕەیی و کوڵان بە هەڵچوونێکی نادیار، دوو لایەنی تێکدەر پێکدەهێنن و کەوتنە نێوان دوو ئاگرە، جا ئەگەر بۆ خۆت و کەسانی دیکە دادپەروەر بووی دەبێتە یارمەتیدەرت لە تێپەڕبوون بە ناویاندا.

جیاوازیکردن لە نێوان ڕەخنە و تیرۆرکردنی کەسایەتی مەسەلەیەکی جەوهەرییە. هەموو مرۆڤێك لە هەندێ کاتدا هەڵە دەکات و دەبێتە هۆی تەنگە تاوی و بێزاری و بێ بیرکردنەوە هەڵسوکەوت دەکات، لێ هەموو ئەمانەش چەند جۆرە ڕەفتارێکی دیاریکراو پێکدەهێنن کە چەند جۆرە هەڵوێستێکی دیاریکراو ورووژاندوویانە، ڕاست و دروست نییە ئەنجامی گشتی لێوە دەربهێندرێ و ئەو کەسەی پێی هەڵدەستێ بە خراپ پیشان بدرێ. ئەگەر توانیت وردبینانە دان بە خاڵە لاوازەکاندا بنێیت بێ زیادەڕۆییکردن لە گرینگییەکەی و بێ ئەوەی ڕەتی بکەیتەوە بەو پێیەی لە دەرەوەی بابەتەکەدایە، ئەوا ڕووبەڕوبونەوەی تۆمەتە پووچەکان ئاسانە.

لێرەدا ستراتیجیەتت بۆ شیدەکەینەوە کە یارمەتیدەرن بۆ وەڵامدانەوەی پرۆسەکانی ڕەخنەگرتن.

**یەکەم :** ئەوە ڕەتبکەوە کە بەشتێك نیشانە بکرێیت یان بخرێیتە خانەیەکی دیاریکراوەوە، ڕەخنەگرەکە دەڵێ : "تۆ هەمیشە نالۆژیکیت، ناتوانی لە دە چرکە زیاتر بیرۆکەیەك لە مێشکی خۆتدا بهێڵیەوە". وەڵامی تۆش ئەوە دەبێ" هەندێجار شتی نامەنتیقی دەڵێم، بەڵام لە زۆربەیاندا ئەوەیان وە پێش دەخەم و پێشکەش دەکەم کە لەگەڵ دەرککردنێکی تەندروست و تەواودا دێنە[illegible]".

**دووەم :** [illegible]گەڵ ڕەخنەگردا کۆك بەو بە شێوەیەکی لایەق داوای لێبووردن بکە. ڕەخ[illegible]گر دەڵێ : "ئەوە جارێکی دیکە دواکەوتی" وەڵامیش ئەوەیە "بەداخەو[illegible] زۆر ڕاستە من زۆر خەریك بووم و دواکەوتم".

**سێیەم :** داوای ڕوونکردنەوە بکە. ڕەخنەگرەکە دەڵێ "تۆ لەسەر خۆ نیت و تێکچووێ و نارێکی" وەڵامی تۆش ئەوەیە "چی وات لێدەکات ئەوە بڵێی؟" ئایا لە ڕێگەدا شتی وات توش بووە بینیوتە؟" یان ئایا پێت باشە مەسەلەکان ڕێکبخەمەوە؟".

کاتێك پێڵاو پێوەگۆڕ دەبێ و دەتەوێ "گلەیی" بکەیت، ئەم (٣) هەنگاوانەی خوارەوە بەکەڵك دێت :

**هەنگاوی یەکەم :** ناو لە گرفتەکە بنێ "ئەو مۆسیقایەی لای خۆتان بە درێژایی شەو ڕابردوو لێنەگەڕاوە بخەوم"، "ئەمسال سەر موچەم وەرنەگرتووە" بە هەڵە بلیتیان بۆ ناردوم".

**ڕێسای گشتی :** لە بەرانبەر هەڵوێست و پاڵنەرەکانی کەسی دیکە دا بە کورتی و دیاری کراوی و ڕونییەوە لێی ببڕەوە و پابەندی ڕاستیەکان بە.

**هەنگاوی دووەم :** هەست و بیروڕاکانی خۆت دەربڕە "بە ڕاستی مەسەلەکە وروژاندمی"، "هیوا بڕاو بووم...." "لەو بڕوایەدام هەڵەیەك لە مەسەلەکەدا هەبێ".

**ڕێسای گشتی :** پێویستە هەست و بیروڕاکانمان خۆت پیشان بدەیت و بخەیتە ڕوو، کاتێ لە بارەیانەوە دەدوێی و گوزارشتیان لێ دەکەی زیادەڕۆیی مەکە، بێ ئەوە گلەیی لەوانی دیکە بکەی هێمنی بپارێزە، ئەوەت لە یادبێ کە چڕکردنەوەکەت لەسەر "من" بێ نەك "تۆ".

**هەنگاوی سێیەم :** چیت دەوێ ئەوە دیاری بکە. "بە یارمەتی خۆت دەکرێ دوای نیوەشەو دوابخرێ؟"، "ئایا دەتوانی پێم بڵێی لەبەرچی وابوو؟"، "ڕۆژی چوارشەممە پێویستیم بە گۆڕان و ئاڵوگۆڕی هەیە".

**ڕێسای گشتی :** گۆڕانکاری دەستنیشانکراو و دیاریکراو داوا بکە، هەر جارەو داوایەك تا ئەوانی دیکە بتوانن بە شێوەیەکی ما قووڵ بەدیبهێنن.

## ٥- جەستەی خۆت بەکار بهێنە :

لایەنێکی جەستەیی ڕەفتار هەیە "پێداگر لەسەر ماف". چۆنییەتی لە خۆ ڕازیبوونت بە ڕاوەستان و چاوپێکەوتن و ئاوازی دەنگ و ئاماژە و جوڵانەوەکانت و دەربڕ دەموچاو و ماوەی نێوان خۆت و ئەوانی دیکە لەبەر یەك دەچێت، تاکە ڕێوشوێنێك بۆ لە خۆ ڕازیبوون نییە.

مەبەست لە مەشق و پڕۆڤەش ئەوەیە کە بۆ بیرکردنەوە لەو هێماو ئاماژانەی لەوانی دیکە تێبینیان دەکەی و لەوانی خۆشت یارمەتیت دەدەن، بە شێوەیەکی گشتی ئەو ڕەفتارە "سلوك"ەی زۆر لە خۆ ڕازییە ئەوەش دەگرێتە خۆ کە ڕاوەستاو بێت و بە دڵێکی فراوان سەیری ئەوانی دیکە بکرێ.

**مەشقی یەکەم :** بیر لە کەسێك بکەوە کە دەیناسی و بە لە خۆ ڕازییانە هەڵسوکەوت دەکات نەك بە شێوەیەکی دوژمنایەتی، هەڵسەوە و بە هەمان ڕێوشوێندا برۆ کە ئەو پێیدا دەڕوات، کاتێ هەڵت بۆ دەرەخسێ بزانە ئەو ڕەفتارە چۆن دەبێت چی تێبینی دەکەیت؟

**مەشقی دووەم :** ئەم پرۆڤانە دووبارە بکەوە، بە شێوەیەك ئەمجارە بیر لە ڕەفتارێکی دوژمنانە و نەرێنی بکەوە، لە جیاوازییەکانی نێوانیاندا زێدەڕۆیی بکە. ئەم هەردوو جۆرەی ڕەفتار لە میانەی گفتوگۆ و قسەکردن لەگەڵ ئەوانەی [illegible] دەیانناسی تاقیبکەوە، تێبینی پەرچە کرداریان بکە، پرسیاریا[illegible]کە ئاخۆ تێبینی جیاوازییەکانیان کردووە. ئینجا ئەگەر دەتوانی [illegible]سەرێکی مام ناوەندی و لە خۆ ڕازییانە بدۆزیتەوە وەدەری بخە، ئە[illegible]ەبارەت بە تۆ هاوسەنگییەکی تەواو تەندروستە. ئایا دەتوانی زمانی [illegible]تەی خۆت بناسیتەوە؟ ئایا شتێك هەیە بتەوێ بیگۆڕی، لە ڕێگەی [illegible]و ڕێوشوێنەی جەستەت بەکاردێنێ؟ ئەگەر ئەمە هەیە بە ڕوونی دەستنیشانی بکە و چەندی پێت دەکرێ ڕەفتارە تازەکەت هەڵسوکەوت بکە.

# هێمنی........هێمنی

بەردی بناغەی بنیاتنانی کەسایەتی کاریگەر هێمنییە، هێمنی پایەیەکە سەرجەم لێکۆڵینەوە و بیرکاری و مەشقی هەر پێکهاتەیەکی دەرونی تەندروست جەختی لێدەکاتەوە، هێمنی و لەسەرەخۆیی گەورەترین هۆکاری کاریگەری بەرەنجامی کارکردنە سەر ئەوانی دیکەیە.

هەموومان دێینە ئەم دنیایە و هەر یەکێکیش لە ئێمە زەوق [redacted] ەتی خۆی هەیە. ڕەنگێکی تایبەتی ڕەنگەکانی هێمنی و نیگەرانی و ن [redacted] ییە، یان ناڕەحەتی و سەرما، سەرجەمیش هیچ پارە و مەفەرێکیان [redacted] ەنجامی زاڵبوون بەسەر خۆ و لێکۆڵینەوەی شێوازەکانی ئەم زاڵبوونە [redacted] ر هەوڵو کۆششێکی پێویستدا نییە، بە مەبەستی گەیشتن بە هێمنی و [redacted] مییەکی دەرونی، بەڵام مانای ئەو لەسەر خۆیی و هێمنییەی مەبەستە و دا [redacted] دەکەی چییە؟

ئەگەر هەموو ئەو هەلومەرج و حاڵەت و دۆخە کەسیەتییەی دەورووبەرت هێمنی زاڵکەن و بیسەپێنن، ئەوا بە ئاسانی تۆش هێمن دەبیت. لێ ئەو هێمنی و لەسەر خۆییەی مەبەستمانە شتێکی دیکەیە، هەڵوێستێکە وێرای ئەو نەیارییەی بەرگریت دەکات و ئەو ئاستەنگانەی ڕووبەڕووت دەبنەوە و لە کات و ساتێکدا دڵتەنگی و موسیبەتت بەسەردادێت، لە ناخ و بڕیاری خۆتدا وەردەگیرێ. ئەمە نموونەی پابەندی ناخە، وات لێدەکات لە بەرانبەر ڕوداوی دڵتەزێندا بە جۆرێك بیرکەیتەوە، وەك ئەوەی هیچ ڕووی نەدابێ.

ئەم هێمنییە بەوە بەدی نایەت خەونی پێوە ببینی، بەڵکو بەوە دێتەدی لە هەموو ساتێکدا بەردەوام هەوڵ بدەی و کۆشش بکەیت، بە خۆ دابڕاندن لە ڕابردوو دەبێ، بە گۆڕینی سیستەمی ژیانی ڕۆژانە و ڕیشەکێشکردنی هەندێ

داب و نەریت و ئاڵوگۆڕکردنی ئەوانەی تێکەڵاوی بوونە، پاشانیش بە چوونە سەر کار و بەرهەم، بەڵام دەبێ زۆر لەوە ئاگادار بیت و هێمنیی و کەمتەرخەمی تێکەڵاو نەکەیت، مرۆڤ لەسەر خۆ و هێمن بەربەست لە بەردەم هەستەکانی دادەنێ و کەناڵی پێدا ڕۆیشتنی بۆ دابین دەکات و ئاراستەی دەکات کە مایەی شادی خۆی و شادی خەڵکی دەوروبەری بێ.

باشترین شت کە یارمەتی دەرت بێت بۆ گەیشتن بەم هێمنییەی وەسفی دەکەین ئەوەیە، بەردەوام ئەو کەڵکەت لەبەر چاو بێ کە لێیەوە پێت دەگات لەگەڵ ئەو ئاستەنگانەی بە هۆیەوە دووریان دەگری. ئەم پیشاندان و نواندنە زیهنییە، ئازایەتی توانا و وزەی پێویست لە ناختدا سەرهەڵدێنێ، بۆ ئەو هەوڵ و کۆششە پەروەردەی خود و ڕێکخستنی خود پێویستتییەتی.

**ئێستاش بە دوورودرێژی سیفەتەکانی کەسی هێمنت پێشکەش دەکەین، کە دەکرێ بیانکەی بە پێگەیەك لێڕامان و نواندنە زیهنییەکانی لێوە دەرچن وات لێبکەن حەز لە هێمنی بکەیت :**

١- دەمار و ماسولکەکانی کەسی هێمن و لەسەرخۆ زۆر نەرمە، بەردەوام هاوسەنگییەکی ئاسایی و پلەیەکی مام ناوەندیی خۆشی و خاوبوونەوەی هەیە، ئەمەش کار و ئەرکی فەرمانە سروشتیەکانی نێو قەوارەی جەستە ئاسان دەکات.

٢- کەسی هێمن ڕاست و ڕەوان بیردەکاتەوە، بەرەو ئامانجێك کە لە وێدا هەموو هزرە لاوەکییەکان یەکدەگرنەوە، چاوی ئاگایشیی لەسەر ئەو بڕیارانە کە جێبەجێ دەکرێن و هێز و وزەی فیکریی هەروا بە خۆڕایی ناڕوات.

٣- کەسی هێمن سوود لە ڕۆژانی خۆشی و پشوودان و کاتەکانی بێ کاری وەردەگرێ، چونکە بە شێوەیەك دەژی کە پشت لە ئێستا دەکات و خۆی بە دڵتەنگی و حوزنەکانی ڕابردوو مەترسییەکانی ئایندەوە ماندوو ناکات.

٤- کەسی هێمن و لەسەرخۆ لە داب و نەریتێرا دیارە چەند لە کاری خۆیدا خۆڕاگرە، ئەمەش لە ڕێچکەی کاری ڕۆژانەیدا بە دیاری دەکەوێ، ئەو کار خۆی لە کاتێکی دیاریکراو دەستپێدەکات بێ پەلەپەلکردن،کارێك دەکات خێری بۆ خۆی و کەسانی دیکە هەبێ، ئەوپەڕی توانای خۆی بە ماندوو بوونێکی کەم بەکاردێنێ بۆ بەرهەمهێنانی.

٥- کەسی هێمن لێ ناگەڕێ حەز و ئارەزووی خۆی بۆ ئامادەبوونی ئەوانی دیکە وەدەربخا، هەروەها ڕێ بەوەش نادات خۆ خەریکردنی بەوانەوە بێنێتە بەرچاو. ئەو چی بگوترێ گوێی لێدەگرێ بێ ئەوەی لەسەر سوورمان و خاکەڕایی و سوپاسگوزاری و هەر پەرچەکردارێکی ناوەخۆدا زێدەڕۆیی بکات.

٦- کەسی هێمن بەسەر ئەو بێ سەبری و تووڕە توشیەدا زاڵ دەبێت کە هەستی پێ دەکات، لە هەموو گفتوگۆ و قسەکردنەکانیشدا نەرمونیانی و هاوسەنگی خۆی دەپارێزێ تا بتوانێت کار لە بەرپرسەکانی خۆ و هاوڕێکانی و ئەوانەی لەبەردەستی خۆیدان بکات.

٧- کەسی هێمن زۆر بە کورتی و ڕوونی و بە وردبینییەوە قسە دەکات، قسەکانی نابنە هەڵچوون و پاڵنەری کەسی بزۆز کە دەیەوێ خۆی لە ماندوبوونی ڕزگار بکات، بۆیە کا هەر کەس گوێی لێبگرێ لە قسەکانی تێدەگات.

٨- ئامادەبوونی کەسی هێمن و لەسەرخۆ دڵنیایی دەخاتە دڵی ئامادەبوانەوە، وایان لێدەکات هەست بە کەیف خۆشی بکەن و بەرەو ژیان بچن و پێشوازی لێبکەن.

٩- کەسی هێمن شتێکی لە بارەی هزر و بیر و ڕاوە قبووڵ ناکات کە بخرێتە پێشی، بۆیە سەیرکردنیان وەدا دەخات، لە ڕاستی و دروستی هەموو ئەو مەسەلانەش دەکۆڵێتەوە کە پێی دەگوترێت، جا هەر کەسێك گوتبێتی. لە کەسیش قبووڵ ناکات بڕوای پێ بهێنن و لێ نەگەڕێن خاوەنی بڕیاری بێ، چونکە هەمیشە هۆشیارە و بواری ئەوەی دەبێ بیروڕای خۆی و تێڕامانی ئەنجامەکانی هەبێ.

١٠- لە ناکاوی و پێچەوانەیی و بێ هیوایی و شۆك و ڕووداوی دیکە نابنە هۆی ئەوەی لە ژیان جیای بکەنەوە، ئەمانە شتێکن قەوارەکەی ناهەژێنێ و هاوسەنگییەکەی لاسەنگ ناکەن، ئەو خۆی لە سەرچاوەکانی ژاوەژاو بە دوور دەگرێ، بێ ئەوەی وزەی خۆی لە قیڕەوگری و شێوان و گلەیی و گازاندە سەرف بکات، زۆر بە ساردی تەگبیر و ڕێوشوێنی پێویست دەگرێتە بەر بۆ ڕوبەڕوبوونەوەی لە ناکاوی و گۆڕینی ڕووداو و لابردنی هەر شتێك مایەی ئازار بێت. پاشانیش بەلای ئەو هۆکار و ئامرازانەی کار و بەرهەمهێناندا دەچێت کە لە بەردەست ماون.

١١- ئەگەر کەسی هێمن و لەسەرخۆ کارەسات و نەهامەتییەکی بەسەردا هات و ڕێ لە هەوڵ و کۆششی چەندین ساڵەی گیرا و هیوا و ئاواتەکانی تێکشکا ئەوا ئەو ناڕەحەتی و ناخۆشییە وای لێناکات بەرەو نادیاری و تاریکی بڕوات و نەگەڕێتەوە و لە ئازار و دەردەسەریدا بژی و ڕەشبین بێ، بەڵکو بڕوای بە خۆی دەبێ و هێز و توانای خۆی کۆدەکاتەوە بۆ لادانی ئەنجامە سلبیەکان و بنیاتنانی ئایندەییەك وا لێی ڕازی بن.

١٢- لەسەرخۆ و هێمن لە ڕووی بابەتیەوە ئازار دەکێشێ نەك لە ڕووی خودییەوە، بەو مانایە لە تەنگاوی و ناخۆشیدا بەلای خۆیدا ناچێ و لە پێناویدا تووڕە نابێ، بەڵکو بەردەوام بە سەبرەوە چاو بە ڕابردوودا

دەگێڕێتەوە، تا وردە وردە هێز و توانای دەگێڕێتەوە و مەعنەویاتی خۆی بەهێز دەکات و بە دەرس و پەندی ڕابردوو و هەڵوێستەکانی پێشوەوە دەچێتە شەڕی ژیان – ەوە، تەنانەت کە ڕووبەڕووی شەڕی تازەش ببێتەوە، لە بارەی خۆیەوە گوتویەتی : "پێشتر ئەوانی دیکەم ناسیوە"

# بە متمانەوە بڵێ "نا"

کەسایەتی بەهێز ئەو کەسایەتیەیە کە بە بڕوا بەخۆ بوونەوە بڵێ "نا". کاتێ ئەوانی دیکە داوای ئەوەمان لێدەکەن شتێك بکەین، ئەوا وا هەست دەکەین کەوتووینەتە ژێر پاڵەپەستۆی وشەی "بەڵێ"، پاڵەپەستۆیەك کە بە هۆی بڕیاردانی ڕاست و ڕەوانمان لەسەر مەسەلەکان دەکەوینە بەر فەرمانی و ملکەچی دەبین. بۆ ڕوودەدات؟ ڕەنگە سێ هۆ هەبن :

**یەکەم** : نا ڕوونی مەسەلەکە لای خۆمان "نا ڕوونی مەسەلە گرنگ و هەرە لە پێشەکان".

**دووەم** : لە ترسی نارەزایی لایەنی دیکە، یار بە جۆرێك بیرمان لێبکاتەوە لەبەر ئەوەی گوتوومانە "نا" پێمان ڕازی نەبێ.

**سێیەم** : ئەگەر کەسی داواکار برادەرمان بوو ئەوا دەمانەوێ بەختەوەری بکەین.

ڕوونکردنەوەی مەسەلە هەرە لە پێشەکان "الاولويات" : هەر جارێك بۆ شتێك بڵێی ئەگەر ژیانێکی پڕ لە کار و خەریك بوون بە ئیش و مەشغەلەتیش نەبەیتە سەر، بۆیە لەوە دڵنیابە کە بۆ ئەو شتانەی دەتەوێ بڵێی "بەڵێ" دەڵێی "بەڵێ"، "بەڵێ" یەکە لەبەر هۆکاری چەوت و چەوێڵ مەڵێ، وەك : دەمەوێ ئەو کەسە ڕازی بکەم کە پرسیاری لێکردم، یان تاوەکو وەك ئەرکێك لەسەر شانی خۆمیان لابەرم، یان هەستی من ڕەچاو دەکات بەوە بایەخێکی خودیم هەیە. کاتێ دەڵێی "بەڵێ" پێویستە لەسەر شتێك کۆك بی — لەوانەبێ کە تۆ لە پێشەوەت داناون — واتە بەڕاستی دەتەوێ لەگەڵی کۆك بی. ئەوەی لەسەریشی کۆك دەبی، پێویستە لەوانەبێ کە گرنگی زۆریان هەیە. پێویستە بە ئەرك و فەرمانی زیاتر هەڵنەستێ، چونکە ئامادە نیت ئەو

ئەرکە پابەندیانەی دیکە وەلابنێیت کە بۆ تو زۆر گرنگن، لەگەڵ خۆتدا ڕاست و دادوەرانەیە، لە نێوان پێداویستی وئارەزووەکانت و پێداویستییەکانی ئەوانی دیکە هاوسەنگی بکە. کە دەڵێی "نا" مانای وانییە دڵتوندی و بایەخ بەوانی دیکە نادەیت، بگرە مامەڵەکردنت لەگەڵ پێداویستی و ئارەزووەکانت هەمان ئەو گرنگییەیان هەیە کە لای ئەوانی دیکەش هەیە.

بە نەرمی و ناسکی بڵێ "نا" : ئەگەر یەکێکیان داوای لێکردی کارێك بکەیت و تۆش حەزت لەو کارە نەبوو، پێویستە لەو کاتەدا بڵێی "نا"، تۆ ناکەویتە ژێر هیچ پابەندییەك بۆ ڕاڤەکردنی مەسەلەکە. وەك هەر مرۆڤێکی دیکە مافی تەواوت هەیە بڵێی "نا"، کەسانێکی زۆر هەن وای دەبینن کە ئاسانترە بڵێی "نا"، ئەمە ئەگەر هاتوو زانیان چۆن ئەو کارە دەکەن بەبێ وورووژاندنی پاڵپەستۆ و ڕازیکردن و ڕووبەڕووبوونەوە، هەندێ کەسیش بە زەحمەتی دەزانن بڵێن "نا" ستراتیجیەتمان بۆ گوتنی وشەی "نا" بە شێوەیەکی جوان، دەکرێ بەشداری هەستکردنت بە عەدالەتی پرۆسەکە بکەن، هەندێ ڕێوشوێن پێشکەش دەکەین بۆ ئەوەی ڕەتکردنەوەت لەلا ئاسان بێ و بۆ ئەوانی دیکەش قبوولکردنیان ئاسان بێ.

**یەکەم :** مەسەلەکە وا لێبکە کە ئەو پەنا هێنانەیان بۆ داواکاری لە تۆ بە هەند هەڵبگرێ : "سوپاس بۆ ئێوە کە داواتان لێکردم"، "ئەم جوانی و چاکەیە لە ئێوەیە"، "بەڕاستی ئەو پرسیار کردنەتان لە من مایەی سوپاس و پێزانینە".

**دووەم :** دان بە شتە هەرە لە پێش "اولویات" و ئارەزوەکانی کەسی دیکەدا بنێ : "دەرك بەوە دەکەم ئەوە مەسەلەیەکی گرنگە"، "لەوە حاڵیم کە مەسەلەکە ئاستەنگی تێدایە، بەڵام...".

**سێیەم :** هۆیەکی ڕوون و ئاشکرای ڕەتکردنەوەکەت پێشکەش بکە : "لە ڕاستیدا من پێشتریش پابەندی کارێك بوو...."، "مەسەلەکە کاتێکی زۆر دەخایەنێ"، "نازانم چۆن بوو".

**چوارەم :** یارمەتی چارەسەرکردنی گرفتی کەسی دیکە بدە، یەکێك لە ڕێوشوێنەکانیش پێشکەشکردنی پێشنیازێکە، وەك پێشنیازکردنی کەسێکی دیکە کە لە جیاتی تۆ پەنای بۆ دەبەن، ئامانجیش دۆزینەوەی هاوسەنگییە بە قسە و بیرکردنەوە. ڕێسای "نوستن بە بابەتێکەوە" : ئەمە وەك ڕێسایەك "قاعدە" بۆ خۆت دابنێ، تا بەرەبەیانی ڕۆژی دواتر خۆت پابەندی هیچ شتێکی گرنگ مەکە، چۆن بۆی هەیە کاتی بیرکردنەوەت بداتێ، ئەگەر بەڕاستی بتەوێ – بەدانانی هەموو مەسەلە هەرە پێشەکان زۆرت دێنێتە پێش. نووستن و خەوی ئەمشەو ڕێوشوێنێکی بەهێز دێنێتە کایە بۆ دانانی شتەکان لە دیدگا و تێڕوانیندا.

## کانگەکانی هێزی دەروونی

هێزی دەروونی ژیان و گەرموگوڕییەکەی، ڕاستەوخۆ پاڵەپەستۆی ناوخۆ دیاری دەکەن بۆ دەرهێنانی موگناتیسی کەسیەتی. جا هەر کەسێك ژیانی دەروونی سارد بووبێت، ئەوا کاریگەری کەسیەتیی خاوخلیچك و نا تەندروست بووە. هەر کەسێکیش لە ناوخۆدا بەهێز و لە بەدیهێنانی سۆزە باڵاکان و هزرە دیارەکاندا توند بووبێ، ئەوا دەسەڵاتێکی زۆر و سەرسوڕمانی هەبووە. جا هەر کەسێك پلەی چالاکیی ناوخۆ و هێزی دەروونی ژیانی بەرز بکاتەوە، ئەوا ڕەنگدانەوە و پەخشبوونەوەی تێدا زیاد دەبێت، کاتێ چالاکیی دەروونی ناوخۆ لاواز دەبێت، پەخش بوونەوەی کەسیەتیش لەگەڵدا لاواز دەبێت.

هاوسەنگیی ئەندامی دەستێکی باڵای لە زیادکردنی چالاکیی دەروونیتدا هەیە، لیکە ڕژێنە ناوخۆییەکان بە تایبەتیش "ئەوانەی سەر گورچیلە" جێ دەستی دیار و بە هێزیان هەیە لە ئامادەکردنی دەروون بۆ چالاکی و زیادکردنی توانای کارکردن و خۆدەربازکردن لە شلەژانی تەندروستی و دەروونی. لێ لە هەموو ئەوانە گرنگتر ئەوەیە مرۆڤ هەرچەند ببینێ بەرەو تەمبەڵی و تەوەزەلی و خەیاڵ و هەستکردن بە دڵتەنگی دەچێت، هەڵدەکوتێتە سەر خۆی. بیرۆکەیەکی توند کە بەردەوامە لە توندیدا و دەچرپێندرێتە گوێت، ئەمەش نییەتی بەرگری و پێشگرتن لە هەر هەستکردنێك کە دورەپەرێزیت بۆ چی بکات، یان هێزی دەروونیت لاواز بکات.

دەبینین کە لە بەرانبەر ئەم بیرۆکەیەدا تۆ بەرەو گۆڕانکاری بەرێ کەوتووی، بەم شێوەیە گۆڕان لە بڕیارەکاندا بەدی دەکرێ و وات لێ دەکەن چالاك بیت، قەتیش لەو بڕوایەدا دوو دڵ مەبە کە بەپێی "غودە" ناوخۆییەکانت، گرنگترینیشیان ئەو لیستەی کەوتووەتە سەرەوەی گورچیلەکان، کە دەگۆڕێن و باش دەبن، بەهۆی بیرۆکە توندەکەتەوە بەهێز دەبێ. ملکەچی هیچ شتێك مەبە، لە بەرانبەر کۆسپ ئاستەنگان دامەمێنە و گوێیان مەدێ، ملکەچی ئەو بارە خراپەی تەندروستی و لاوازیی باری مادییەش مەبە کە هەندێ جار هەستی پێدەکەیت، ئەگەر بە بەختی خۆشت ڕازی نی، ملکەچی بارودۆخ و ساتەکانی خۆت لە دنیا مەبە.

لە بیر و هۆشی خۆتدا لە هەموو ئەو شتانە یاخی ببە کە ڕازیت ناکەن، دەست بە شۆڕشی ناختەوە بگرە، بڕیاری ئەوە بدە کە : هێزی خۆت زیاد بکەی، لە توانای کارکردندا بگەیتە ئەوپەڕی، دەرککردن بەو ئاستە ڕۆشنبیرییەی کە هەتە، ئەو پایە کۆمەڵاتییە وەدەست بێنێ لەگەڵ مەیل و

خۆلیاکانتدا دەگونجێ. بەبێ فزول و قەدەری "القدریین" و ئەوانەی دەستیان بە خۆدا بەرداوەتەوە، جا لە هەر ڕەگەز و ڕەنگێك بن، چاوان لێکنێ و بە بێدەنگی بەرەو پێشەوە برۆ، لەو بێدەنگییەدا هەمیشە لە بەرەو پێشەوە ڕۆیشتندا بەردەوامی، بەلای ئەوەشدا ناچێ کە تۆ توانات هەیە، هەرکەسێك نییەتی باش و خۆڕاگریی تواناى هەیە. کەچی دەبێ وریای پرسێکی گرنگ بیت کە بریتییە لە "یەکێتی ئارەزووی بزوێنەر". بەومانەیە دابەشبوونی دەروون و کەس بەسەر چەند ئارەزوویەکی ناکۆك بە یەك، بەردەوام ئەنجامێکی تەندروست و ئیجابی لێ ناکەوێتەوە. هەروەها پەرش و بڵاوی حەز و ئارەزوو خراپەکاری بۆ ڕێکخستنی هەوڵەکان دەهێنێ و لێ ناگەڕێ سەرکەوتن وەدەستهێنێ. سەرکەوتن، جا چ جۆرێك بێ بەرەنجامی خاياندنی ئاراستەی وزەی دەرونییە بەرەو یەك ئامانج. کەواتە دەبێ کار بۆ ئەوە بکەین ئارەزوەکانت یەکخەی بۆ ڕۆیشتن بەرەو ئامانجەکە ڕێکیان بخەیت و لە نێوان یەکتر پێکەوە دەگونجێن و پێك ناکۆك نین بۆ نموونە هەر یەکێك بانگەشەی ئەوە بکات، کە خودان هاوسەنگییەکی تەندروست وخۆشگوزەرانییەکی هەمیشەیی و چێژ چەشەیەکی توندوتیژە، بەمە هاوسەنگییەکی تێکدەشکێنێ و مەبەستی ناپێکێ.

ئەوەیشی حەز بە زانینێکی بێکۆتایی بکا. هەروەها سامانی مایەکی، کە بێڕادەیە، ئەو بە هەژاری و نەزان دەمێنێتەوە. ئەقڵ گەرەکییەتی، هەر وەکو حیکمەت، مرۆڤ ڕەوتێك هەڵبژێری و لەسەری بڕوات، بەبێ هەر ڕەوت و ڕێچکەیەکی دیکە، ئینجا لە سەریەتی بە ڕوونی دەرك بەوە بکات چی دەوێت و بیر لەو قۆناغە یەك لە دوای یەکەکانەی بکاتەوە، کە دەیبڕێ بە مەبەستی بەدیهێنانی مەرامی و بە سینگ فراوانی و دڵئارامیەوەش کۆشش هەر قۆناغێ پەسەند بکات. کەواتە با پلانێکی دارێژراوت هەبێت بۆ گشت ژیانت و با ئەو

پلانەش لە مومکیناتەکانت سەرچاوەی گرتبێ، لەسەر واقیعو ئەزمون و ڕووداوەکان بونیات نرابێ. مایەی دەستکاریکردن بێ، بەسەر چەند قۆناغێك یامیتۆدی کار بۆ هەر ساڵێك لە ساڵەکانی. پێشوەختە هەموو ڕۆژێ، هەڵسوکەوتت سەعات بە سەعات ڕێکبخە و هەرچی کە ڕات لەسەری بوو بە وردی و موکوڕانە پیادەی بکە، بێگوێدانە هەرچی بەرگوتی و بەرچاوت دەکەوێ لەوەی لە کار نامەکەت دوات دەخات جا چ لە هەلومەرجەکە یا لە کارتێکردنی ئەوانی دێ یا ئیمکانیان بێ.

ئاگاداری هەر بروایەك ببە، کە بە مێشکتدادێ، لە ڕایەکان، لە سەرنج و فتوتەکان،و لە کاتی شەودا گوێ لە ویژدانت ڕابگرە، هەرچی ئامۆژگاری هەیە بۆت، هەروەها لە کاتی گرفتاریەکەدا ئاگاداری هەستی قوڵت ببە و ئەو ئەستەمی و توندییەی نەتترسێنێ، ئەو هەستەت، گەرچی دوای تاوتی، چارەی گونجاوت دەخاتە بەردەست و تۆش چاوەڕوانی بکەیت.

# ڕوانینیش تەلیسمی تایبەتی خۆی هەیە

ڕوانین کاریگەرییەکی بە هێزی بەسەر ئەوانی دیکەدا هەیە. ئا ئەمەیە باوی ناسراو، بەڵام ڕاستتر ئەوەیە بڵێین: "ڕوانینی کاریگەرێتییەکی بەسەنگی هەیە لەسەر هەندێ بار و هەلومەرج و هەڵوێستەکان" لە واقیعدا چاو بە خودی خۆی کارتێکەر نییە و خەسڵەتی کارتێکەرانەی نییە، دیوبەدەر، تەنیا بەو ئەندازەیەی چرایەکی کارەبایی نەبێ لەو خەسڵەتەی ڕۆشنکەرانەی خۆیەتی، واتە چاوەکان کارەباییەکەی وەردەگرێ، یا هێزە کارتێکەرەکەی لە تەزووی دەروونییەوەیە، هەر وەك چۆن چرا ڕووناکییەکەی لە موەلیدەی کارەبایی وەردەگرێ، لەوێ لە پشتەوەی ئامێری بینینەوە "چاو" کانیلەی وزە هەن سیحر و شەیدایی پێدەخشن : بیرۆکە و سۆز و گەرموگوڕی سۆز، هەروەها هەرچی هەر یەك لەمانە لە خۆی گرتووە لە هێز، کۆدەبنەوە و کارلێکدەکەن و لە ئاکامی کۆکردنەوە و کارلێکردنیدا هێزی کەسێتی موگناتیزی دێتەبەر.

ئەو ئاسەوارەی ڕوانینی هەرکەسێك بۆ یەکێکی دی، ئەمە بەرلە هەر شتێك بەڵگەی سەرزەنشتکردنی و لەگەڵیشیا کۆکی کە مەرامت لەو تەنیا سەیرکردنە نا بەدڵە، بەڵام خودی ئەو تەماشایە لەگەڵ هیدیکەدا مایەی پێکەنینە، هەروەها گەر لەگەڵ کوڕێکی دیکە دووبارە بوویەوە، ئەوە لەسەری ڕاهاتووە و کاری لێناکا. لە نێو کوڕانا دیومە کاتێ هەست بە ڕەزاقورسی – تەماشاکە دەکەن، خۆ نابەدڵەد دەکەن و ڕوو وەردەگێڕن، بەرگری لە کارتێکراویان دەکەن و لێزانانە دەقوچێنن.

گەر کەسێکت بینی بەسەیر و تەماشاکانی دەیویست کارت لێبکات، لاسایی کوڕەکە بکەرەوە، خۆنابەدڵەکە،کەچی ڕووت لێوەرمەگێڕەو تەماشات

ئاراستەی سەروی دواندەریا ژێری یا ڕاستی یا چەپی بکە بە مەودای سێ سانتیمەتر بۆ وەی دوایی بتوانی دەستەواژەکانی بپێوی و ڕامان لەوەی دەیڵێ بەبێ سەرسوڕمان، چۆن لەو بارە کە هەر لادانێ یا شڵەژانێ، کە هەستی ڕەخنە لات وەدەردەخات، بە دوور دەخرێ و بە چاوی و دیارییەکەت بێگەردییە سروشتیەکەی خۆی بە خۆ دەگرێ، گەر ئەمە لات بوو بە دابێك.
ئەوە یەکەم پرەنسیپی پەروەردەی ڕوانینت پڕاکتیزە کرد، ئەم لە پلەی یەکەم دووەمیش ئەوەیە کاتێ نۆبەی قسەکردنت دێت چاوبڕە خاڵی ناوەڕاستی نێوان هەردوو چاوی بەرانبەرت، ئەوەشت لە هۆشدابێ تۆ ناتەوێ کاری لێبکەیت، بە مانای تۆ حەز بە کۆنتڕۆڵکردنی ناکەیت، بەڵکو دەتەوێ سەرنجی ڕابکێشی وهۆشی لە خاڵێکی دیاریکراو بدەیتەوە "قەتیسا بکەیت" دەموچاوت بخەیتە ژێر چاودێری ئاگایانەی هزریت، کەواتە لەو خاڵەوە دەست پێبکە، کەپێی گەیشتی بە پێڕەوکردنی ئەم ڕەوتارە :
لەوپەڕی خوێنساردی بە کاتێ ئەوانە و ئەو خەڵکانە دەدوێنێ کە تۆ گوێ دەگری لەوەی ئەوانیدیکە دەیڵێن و هەردوو چاوت کراوە بە شێوەیەکی سروشتی ئاسایی، مەیانتروکێنە و پەرچەکردار و بیروڕاکانت — هەرچەندە مەزن و بەهێز بوون — هێمن، سەرسام بن، بەڵام ئەمە هەڵبەت مانای ئەوە نییە بچەقێت. عەبوس، بێدەنگ، گەرهاتوو شتێ هەبوو مایەی بەشداریکردنت بوو لە قسەکردنەکەدا، ئەوە زرنگانە بە بۆ ڕادەربڕینت، مکوڕانە و بە دەستەواژەی لە بار، بەبێ ئەوەی بیرت نەچێ ئەوەی دەیڵێیت و ئەو ڕێگەیەی پێی دەدوێیت، کارگەلن گرنگن زێتر لەتەماشا و نیشانەی دەموچاو.
نەکەی ئەو نیگەرانییەی هەراسانی کردووی سەرت لێ تێکدا یا ئەو خەمەی شپرزەی کردووی یا ئەو بێزارییەی نێو نوێنەکەت یان ئەو نەنگییەی لە بڕیارەکانت حەشارت داوە، لە هەر ساتێك هەلومەرجەکە چی بوو زاڵبە

بەسەر خۆتدا،کە شەکە هەرچییەك بێ بەمە وێنەی هێز دەدات و تەماشاکانت ڕوانینی بەرانبەرەکانت دەخاتە ژێر ڕکێفی خۆی کاتێ بە دڵنیاییەکی زۆرەوە ئاگەدارانە گوێت لێدەگرن. ڕێسا گشتیەکە ئەوەیە : هەرچەندە سۆز و خولیا و نیازەکانت ئەوانەیە دەتبزوێنێ و دەتجوڵێنێ، سندمکران لە دەرکەوتن و خۆ نواندن و چەندە ڕا و ڕاز و زانین و مەرامەکانت وەکو "نهێنییەکان" داپۆشرابوون بە داخراوی مانەوە. ئەوە هێزی سەرنجراکێشیت بەرزدەبێتەوە و موگناتیسییەتی خودی خۆ جەختی لەسەر دەکرێتەوە.

# وریای ڕاڕایی بەو... مکوڕ بە

ئەو کەسانەی خودناس و مکوڕنین و ئەوانەی بەدەست هەستکردن بە کەساسی دەناڵێنن، مەیلی بەکارخستنی وشەی "فهە" لایان کەم بەرچاو دەکەوێ و لەبەر ئەوەش گوزارشتەکانیان بێ هێزە و کەسایەتییەکان بە کارلێکردنە. پەیڤی "من" لایان واتە خۆپەرستی، یا ئەوان خۆ بە بەرپرسیار دەزانن لەو بیرو ڕایانەی گوزارشتی لێدەکەن و ڕەنگە ئەوانیش هەڵە بن، جا لێرەوە لەو دیو وشەی "ئێمە" خۆ دەشارنەوە یا پێشگوتن، گوتەی "دەڵێن" یا "فلان دەڵێ" و هیدیکە، دەدرکێنن و هیدیکە ئەوانەی پلە وپایەیان هەیە ئارەزوویان بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ دەخەنە ڕوو وەکو بۆ نموونە دەڵێت "فلان ئێوەیان دەوێ بۆ ئەو یا ئەم کارە.....".

کەواتە، واچاکە ئەوەی مکوڕ نییە وا ڕابێ لە ڕاگوتندا "فهە" بدرکێنێ یا فرمانێ بدا یا لۆمە و سەرزەنشتی ئاراستە بکا، گەر ئەو کەسە قسەڕەق، دڵڕەقە، چوختی، نەبوو، ئەوەی زیانی بۆ هەر کەسێك نییە و بە هەرحاڵ ئەوەی بیەوێ کەسایەتییەکی بەهێزی هەبێ ئەوە ئارەزووی لە ئەستۆگرتنی تەواوی بەرپرسیاریەتی هەبێ لەوەی دەیڵێ و دەیکات.

دەستەواژەی پەنهان، ناڕاستەوخۆ، خەوشێکی دیکەی گوماندار، شێواوە لە بڕی ئەوەی لا لە بابەتەکە بکاتەوە و بە کورتترین و ڕونترین ڕێگە گوزارشت لەخۆی بکات، ئەوە پێچ و پەنا دەکا و دەلالێتەوە یا دوای پێشەکییەکی شەکەتباری ئەوەی دەیەوێ بیڵێ دەیڵێ چ پەیوەندییەکی بە بابەتەکەوە نییە.

گومانی تێدانییە چەندە ئەو کەسە بابەتناس بوو هێندە توانای ڕازیکردنی زێدەتر و کەمتر پێویستی بەو هۆیانەیە وەکو "بەرای من" یا "ڕەنگە" یا

"لێم مسۆگەر نییە" و هیدی، وە کەمتریش دووچاری فریودانە بەوەی ئەوانی دیکە بخەڵەتێنێ لەوەی پەیوەستە بە زانینی ڕاستییەکان و ئەو دروشمەی دەڵێ "کارەکەت مەخەرە سبەی، بەڵکە ئێستا بیکە" بە تەواوی پڕ بە پێستی ڕاڕایە، گەر مرۆڤ کاری دواخست یا هیچی نەکرد یا ئەو ڕێچکانەی پەیڕەوکرد، کە هیدیکە بەر لەو جەرباندبوو یان دڵنیابوو لە ئەو سیاسەتە کاربەدەست ناهێنن و مرۆڤ ناخەنە پلەکانی پێشکەوتن و دەسپێشخەریش نەشونما ناکات و چەند دەرفەتی زێتر لەدەست ئادەمیزاد دەردەچن لەو کاتەی خۆمەڵاس دەدا بۆ جەختکردن لەوەی ئەو لە کارەکەی دڵنیایە، کە دەیکات لە هەموو مەترسییەك. ڕامانی دوور و درێژیش بە زۆری پێویست نییە و بە هۆیەوە زێتر لەوەی بەهۆی کاری یەکسەر "ئانوسات" لە دەست دەچێ. بە هۆی ئەوەوە لە دەست دەچێ.

بە گشتی ڕاڕا زیاد لە پێویست پشت بە شێنەیی دەبەستێ، هەروەها تاقیکردنەوە بۆمان دەردەخات هەوڵیە بڕیارەکان بە تەواوەتی بە ئەندازەی هەڵەیی ڕاست دەردەچن، گەر لە پەسەندکردنی ڕاڕا بووین یان ترساین لەوەی بە هۆیەوە هەڵە بکەین، ئەوە چاکترە لێی لادەین هەرچەندە لە ڕووی عەقڵییەوە لامان چاکترە.

گومانی تیا نییە مایەی حیکمەت و ئەقڵە گەر ئێمە خانوویەکمان کڕی یا بیرمان بۆ گۆڕینی فەرمانەکانمان چوو، ئەوە هەموو ڕاستیە پەیوەندارەکان بە کارەکەمان گرد دەکەینەوە و لێوەی سەیر دەکەین، بەڵام ئەم کارە گرنگانە ئەو چاودێرییەیان بە زۆری ناوێت و بە گشتی ڕاڕاکان دوودڵن لە شتگەلی بچووکی بێبایەخ، سەیریش نییە ئەوان بە زۆری نەشیاون بێڕادە لە گرنگیدان بەو کارانەی گەلەك بایەخدارن، واچاکە ڕاڕاکان مەیلیان بۆ زێدەڕۆیی لە وریایی و چاودێری کەمبکەنەوە، هۆشیار ببنەوە لەوەی ئەوان

هەرچەندە بیریان لە گرفتەکانیان کردەوە، هەمیشە ڕاست نین و هەر پیاوێکی بەرپرس داندەنێ بەوەی هەڵە دەکات لەبەر ئەوە مەزندە ناکا ئەوانیدیکە لێی بە دەرین، هەروەها ئەمە ڕێسایەکی باشە. هەرکاتێ بڕیارمان لە شتێ وەرگرت چیدی بیری لێنکەینەوە مل لە لایەکی دیکە بنێین، بەڵام ئەگەر ماوە ماوە پرسیارمان کرد لە بارەی ئەنجام داخوا چی دەبێ گەرهاتوو ڕێگەیەکی دیکەی چاکترمان گرتە بەر، ئەوە لێرەدا گومان و ترس سەرهەڵدەدەن و تەرکیز تەخت دەکەن و لە ژێر قورسایی گوماندا کۆششمان سندم دەکرێ و وزە و توانامان دەپوکێنەوە. بەلای کەمی تاکو نیوە.

زۆر جار ئەو گومانانە دەبنە هۆی هەڵوەشانەوەی پلانەکە و ئاکامی کۆتاییش تاکەکەس نەگۆڕی مەرام لە دەست دەدات و زێدە ڕاڕا دەبێ، کاتێ دەبێ بڕیارێکی دیکە بدات و کارەکانیش لای دەئاڵۆزێت، نازانێ بەلای کامیاندا بچێ و بەلای کامیاندا نەچێ، وەکی دی ئەو دەسپێك شتگەلی گەورە، بەلام چ لێیانەوە بەدەست ناهێنێ.

لەبەر ئەوە توانستی مووکوڕبوونی کردەییانەی خێرا دەبێ لە هەر کەسێکدا هەبێ ئەوانەی بە نیازی پلە و پایەی بەرپرسیاریانەن و هەروەها ئەمە پێویستیشە بۆ سەرکەوتنی پەیوەندییەکانمان لەگەڵ هیدیکە، خەڵکی متمانە بە ڕاڕای سەر لێشێواو ناکەن و بەوەی ویستی لاواز بووە و کە مێ حسێبی بۆ دەکەن.

# ڕێگەی ژیانم لە کوێیە؟

کەسایەتی بەهێز لە کەسایەتی لاواز جیایە بەوەی کەسایەتی بەهێز دەزانێ بۆ دەژییێت و دەزانێ ئەو ئامانجانە دیاری بکات، کە لە ژیاندا مەبەستیەتی. لێرەدا هۆکارێکی بنەڕەتی هەیە پاڵپشتی مرۆڤە لە دەستنیشانکردنی ئامراز و ئامانجەکانی، ئەو هۆکارە فەلسەفەی ژیانە، کە مرۆڤ بۆ خۆی دەستنیشانی دەکات بۆ ئەوەی ژیان و هەڵسوکەوتی پێ بەڕێوە ببات. بەڵگە بیرو باوەڕ و نموونەی باڵا و ئەو ئامرازانە بەکاریان دێنێ. بەبێ ئەو هۆکارە بە فەلسەفەی ژیان ناوی دەبەین، ئادەمیزاد دەبینن لە دەستنیشانکردنی ئامانج و ئامرازەکانی سەری لێدەشێوێ، ئەو هەر ئامانجی نەبێ. ئامرازێ گەرەکییەتی، هەموو شتێ لای وەکو یەکە و بەلای ئەو دەستنیشانکردن بە هەند ناگیرێ، بەڵام مەبەستمان لە زاراوەی فەلسەفەی ژیان چییە؟

دەکرێ بگوترێ فەلسەفەی ژیان هەروەکو دروشمێکی گشتییە و لێوەی چەند دروشمی لاوەکی لێهەڵدەهێنجن. یا ئەو قەدەیە کلکەکانی لێ دەبتەوە. لەوانەیە فەلسەفەی ژیان لای کەسێك فەلسەفەیەکی دینی ئاخیرەیی بێ، لای کەسێکی دی فەلسەفەی ماتریالیزمی ئابوورییە و لای سێیەم فەلسەفەی ڕۆشنبیرییە تا دوا فەلسەفەکانی ژیان، کە دەکرێ هزربکرێن و کە تاکەکەسەکان بە گشتی زۆربەیان چالاکیەکانیان بە دەوریا هەڵدەسوڕێنن و مرۆش دەتوانێ لە میانەی ئەو فەلسەفەیە هیدایەتی پێبدا لە هەردوو ئامانج دوور و نزیکەکانی وەکو یەك.

ئەمەش بەلای کەسایەتی لاواز تەنیا نەبوونی فەلسەفەی ژیان نییە هیدایەتی بدا لە ژیان لە دیاریکردنی ئامانجەکانی بەڵگە لەمە زێترە، هەبوونی دژە یەکییەکی توند لەو بەهایانەی خودی خۆی بە خۆوەی دەگرێ و بەڵگەش بۆ

ئەمە ئەوەی دەبینی لە بڕیاری جیاواز لەسەر یەك شت و لەسەر هەڵوێستە هاوشێوەکان. لە هەڵوێستێکدا دەبینی خاوەن کەسایەتی لاواز حەماسەتی بۆ ڕاستگۆیی لەهەر هەڵوێستی جاڕ دەدا، لە هەرکاتێ، بەڵام لە هەڵوێستێکی دیکەدا سەروتره لە ڕێژەیی ڕاستی و درۆ پرسەکەشی لای ئەو دەوەستێتەوە سەر جۆری هەڵوێستەکان، نەك پرەنسیپی مۆڕاڵی، گەر ئاکامەکان، کە لە گوتنی ڕاستی دێنە ئارا بەلای ئەو چاکترە ئەوە ڕاستی دەڵێ، بەڵام گەر ئاکامەکانی درۆ چاکترن ئەوە درۆ دەکات.

دووریش نییە بپرسین دوای ئەمە لەو هۆیانەی دەبنە هۆی ئەوەی کەسایەتی لاواز دیتنی ناڕوون بێ، یەکەم جارە ببینن کەموکوڕی لە شارەزایمان کە کۆیان، دەزگای خەبەری نێو کەسایەتی پێکدێنێ، مرۆ دەتوانێ پشتی پێ ببەستێ لە پێکهێنانی چاوتیژی خەبەری لای و هەڵکەوتنی دەوروبەری.

**دووەمیش** : کەمی توانای هاوسەنگیکردن و ڕەخنە بە کەسایەتی لاواز ناتوانێ هاوسەنگی و بەراورد بکات لە نێوان گۆڕاوە جیاوازەکان. لەبەر ئەوەی بەپێی پێویست خۆی ڕانەهێناوە لەسەر بیرکردنەوە وەکو پرۆسەگەلی دەردەسەری هزری، ناسراوە.

بەوە ناسراوە بەو سیفەتەی هەرچی بۆ بگوترێ باوەڕی پێ دەکات. جگە لەو دووبارە بوونەوەی ئەو شارەزاییانەی وەریگرتوون. وەکو شریتێکی ڕیکۆردەر هەندێ قسەی چەند گوتەیەکی لەسەر تۆمار کرابێ.

بە کورتی، جیاوازی بنەڕەتی نێوان خاوەن کەسایەتی بەهێز و خاوەن کەسایەتی لاواز لە ڕادەی ملکەچی شارەزاییەکانی خۆی دەنوێنێ، کە هەریەك و بە دەستیان هێناوە، بۆ بیری و ئاراستەکانی هزری و بەڕێوەبردنی عەقڵی.

لەو هۆیانەی کەمی ڕوونیدیتن لای هەندێ کەس، نەبوونی قاڵبوونەوەیەکی گرنگی کۆمەڵایەتی، ئەمەش هەڵسوکەوتی مرۆ بە میانی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییە فرە و پاراوەکان. شارەزایی لەو پەیوەندییانە پێدەدا، کە دوورەپەرێزی لە کۆمەڵگە لێی بێبەشە، یا ڕەموەی تەنیا جۆری دیاریکراوی لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان لا هەیە.

لە واقیعدا کەسایەتی بەهێز ئەو کەسایەتییەیە، کەسایەتییەکی بێبەری یاریدەدەری کۆمەڵایەتییە، چونکە کۆی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکەی تا ئەو پەڕ بچووکە و کەمە کە دەبێتە هۆی هەژارییەکی سەختی کۆمەڵایەتی و پوکانەوەی مسۆگەریی خەبەری، بۆی.

کۆتایی، ڕەنگە ناڕوونی دیتن بۆ وەستان لە ڕێکردن لەگەڵ کاروانی ژیان بگەڕێتەوە و نەگەیشتن بە ڕووداوەکان، بەڵگە بەردەوامبوون بە کۆمەڵە پەیوەندییەکی ئێستاتێکی جێگیر، کەچی ژیان لە سروشتی خۆیدا گۆڕانێکی بەردەوامە.

کەسایەتی لاواز ئاوا سەیری شارەزایی دەکات وەکو ئەوەی شتگەلی نەگۆڕین و قابیلی گۆڕان نەبن، کەچی کەسایەتی بەهێز بە ڕووداو و پرۆسەگەلی دادەنێ، ئینجا خاوەنی کەسایەتی لاواز ناتوانێ هەقیقەتی واقیعی دەوراندەوری بەدیار بخات. بەڵگە شەکەتبارە لە بینینی وجود هەروەکو چۆن لە هەقیقەتدا، بەو پێیە ڕوداوی بە دوای یەکدین بەڵگە بەو پێیە شتگەلن قابیلی گۆڕان نین و لە دواییش لە وەهمدا دەژی بە هیچەوە پەیوەندی بە هەقیقەتەوە نییە.

# چاودێری بزاوتە هەڵچووناوییەکان

کەسایەتی بەهێز ناچارمان دەکات، چاودێری بزاوتە هەڵچووناوییەکانمان بکەین، چەندە مرۆ وەلامدەرەوەی هەڵچوونە سۆزدارییەکانی ببێ، بەمە بەشێك لە وزە هەڵچووناوییەکانی لە دەست دەدات. بەجێهێنانی ئارەزووە قوڵە هەستییەکان تێچوویەکی زۆری تەوژمی تووڕەییە، لەبەر ئەوە پێویستە مەشق لەسەر چاودێریکردنی ئەو هەستانە بکەین، گرینگترینیشیان سێن :

**١- حەزی خۆدەرخستن، یان حەزی بەناوبانگی**

**٢- خواستی چاکەکاریی**

**٣- تووڕەیی**

لە حاڵەتی بەرگری یەکەمدا تاقیبکەوە کە هەمیشە بێدەنگ بیت، بۆ نموونە گەر هەواڵێکی دڵگرت بیست و حەزت کرد بە برادەرێك لە برادەرەکانت بڵێی، بیربکەرەوە بەر لەوەی بۆی بگوازیەوە تۆ یەکە یەك لە یەکەکانی وزە عەسەبیەکانت لە دەست دەدەی و هیچ مەڵێ، ئارەزوت دەرمەخە و باس لە سۆز و کارتێکراوەکانت و مەکە نەخاسمە ئەوەی لە خودی خۆتدا لا لە ناسیاو و دراوسێ و هاودەمەکانت دەکاتەوە، بێدەنگی لێبکە، هەر ئاماژەیەکی بێدەنگی لێکردن لە یەدەگی وزە عەسەبییەکانت زیاد دەکات.

هێزە هزرییەکانت هەڵمەنوتێنە لە وەڵامدانەوەی بۆنە بێماناکان و قسە لەسەر ڕووداوەکانی ڕۆژ و ئەو کەسانەی بەرچاوت دەکەون و ئەو کارانەی دەیانبینی، وەڵێ بەو مانایە بەوەنایە نییە خەڵك وەلاوەبنێی ولە نێو دەردەسەری و خەمۆکی خۆت مۆڵدەی، بەڵکە بە ئاسایی بە سوودە، کە خۆپارێز، خۆپتەوکاربێ و لەهەر چالاکییەك، کە کەڵکی بۆ خۆت و و ئەوانی دەورووبەرت نییە، خۆ بەدوربگری.

گەر گەرەکت بوو قسە بکەی یا ناچاربووی قسە بکەی، با قسەکەت شێوازێکی میکانیکی یا ئۆتۆماتیکیانە نەبێت بەڵکە دەستەواژەکانت وردبینانەبن، هەر وشەیەك لە شوێنی خۆی دابنێ بۆ پێڕاگەیاندنی مەبەستەکەی، ئەو مەبەستەی پێشتر تۆ بیرت لێکردۆتەوە و بەتوندی و حەماسەتەوە گفتوگۆ مەکە و گفتوگۆ لەگەڵ ئەوانە مەکە حەز بە گفتوگۆ دەکەن بە مەبەستی خودی گفتوگۆکردن، بەمە تۆ لە داوی نوشوستیان گیر دەخۆی.

بە هێمنی گوێبگرە لەوەی بۆت دەگوازرێتەوە و لە کاتی پێویستیش نەبێ ڕاکەت مەڵێ و ڕێش مەدە کەس پەلکێشت بکا بۆ قسەکردن یا ناچارت، گەریش تووشی چەند بازێك بووی بێزاری کردی، وازی لێبێنە هێزە عەسەبیەکەی تلاوتل بکا و تۆش بەردەوام بەهێزییەکەت بپارێزە، بەڵام ئارەزووی چاکەکاریی وا لە مرۆ دەکات هەر کاتێ دەرفەت یا بۆنەیەك بکات، نرخەکەی بەدیار بخات، هەوڵیش دەدات بیرۆکەیەك لە بارەی کەسایەتییەکەی بداتە ئەوانی دیکە و وایان لێبکا بەشداری لە ڕایەکە بکەن، کە بەلای ئەو هەرە ڕاستەکەیە.

هەر هێندە بەسە ئەو کەسانەی، ئەویندارانی حەزنێتی سوسە بکەی و گوێ لە قسەکانیان بگری بۆ ئەوەی ئەو کۆششە نەزۆکە لە دەستدراوەیان بدۆزیەوە لە ژێر فشاری مەرایی بۆ ئەوەی دەستخۆشانەی ئەوانیدیکەیان پێببڕی. بە وردی چاودێری خۆت بکە بۆ دەرباز بوون لەو ئارەزووە و مەیلی ساناش ئەمە وەلادەنێ. کۆتایی کپکردنی تووڕەیی لە بەرگریی بزاوتێکی دەروونییەوە دەست پێدەکات، بریتی یە لە پشوی سەبری ئارام — گەر هاتوو دەسپێك ئارامت گرت، ئەوە خوێنساردیت پاراست و یەکەم هەنگاوت نا

بۆ یەکدیگیرییەکی پتەوانە لە ئاست ئیستفزازاتی گەورە و تەمەدیاتی ترسناك.

کۆڵدان و ڕقهەڵگرتن و شۆڕشی دەمار- ئەعساب، لە ڕووبەرەکانی دەموچاو و ڕیتمی دەنگ و ئاماژەی دەستی، گوزارشت لە خودی خۆیان دەکەن و خۆ دوور خستنەوە تالێی بێشومار بە سوودن و خۆڕاهێنان لەسەر یەکدیگیریی و خاوەنێتی دەروون، گەورەترین یاریدەدەری نەشونمای ئیرادەن.

ئەوەشی دەگوترێ لە چاودێری بزاوتە هەڵچووەکانیان، کە لە ناخی دەروونەوە نا هۆشیارانە سەرچاوەی گرتووە، دەگوترێ لە بارەی چاودێری بزاوتە هەڵچوونییەکان، ئەوانەی کە لە ڕێگەی پێنج هەستەکانەوە بۆ دەروون دەگوازرێتەوە.

کەواتە دەبێ، جڵەوگری هەستت بیت، ملکەچی بیر و لۆجیکی بکەی هەر کاتێ کە دڵت چووە دیمەنی کچێ یا ئافرەتێ و هەر کاتێ گوێت لە ئاوازێکی کاریگەرییانە بوو هەر کاتێ بۆنی ناخۆشت کرد، هەردەم هەوڵبدە لەو دادگاییکردنانەی دیاردەکانی هەست و ئینتیاج و کارتێکراوی، یەکدیگیر و بەهێز و پتەو بێ بە جۆرێ کار بکەی ونەشلەژێی و شتەکان ئالۆوێر بکەی و دڵ لە دڵ نەدەی و حەز و هەوەسیشت کە نەفت و زەلیل و شلۆمە بن لە ئاست ئەوەی هەتە لە یەدەگ بۆ زەلیلکردنی و ئەو تەگبیرەی دەرنەکەوتن و خۆنواندنی.

# مامەڵەی ئەوانی دی ئاوێنە کەسایەتی بەهێزە

مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکی هونەرە، بە دەگمەن زۆر بە دەسەڵاتیان بەسەردا دەشکێ و کەسایەتی بەهێزیش تواناداره لە مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکی بە ڕێگەیەکی دروست و دانا و فەیلەسووفەکان ئەو بنەمایانەیان دارشتووە، کە پێویستە پێڕەو بکرێ لە مامەڵەکرندا لەگەڵ خەڵکی، وەلێ ئەو کتێبانەی لە بارەی ڕێوشوێنی مامەڵەکردنی خەڵکە بە تەنیا بەس نییە بۆ گەیشتن بە هونەری مامەڵەکردنێکی دروست.

هەر دەبێ کەسێك لە ئاست پێگە تایبەتەکانی هەڵوەستە بکات، هەروەها لە ئاست ئامادە باشی کەسێتیەکەی، بۆ ئەوەی بتوانێ ئەو ڕێگایە بکێشێ، کە لە سەریەتی پێڕەوی بکا لەگەڵ ئەوانی دیکە، هەرمگێڕێ ڕێچکەی تایبەت بە خۆی هەیە دەبێ پێڕەو بکرێ لە کاتی مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکیدا.

گەر تۆ هەوڵبدەی لاسایی کەسێ بکەیتەوە لەوانەی مامەڵەیان چاکە لەگەڵ خەڵکی، ئەوە زەروورەت نییە لەگەڵ تۆ سەرکەوتوو بێ، چونکە جیاوازی لە ڕووی پێکهاتە و ئامادەگیی و لێهاتووی لە پێکهاتە و ئامادەگیدا و لێهاتووی تۆ وادەکەن پەنا بەرێ بۆ شێوە ڕێچکەی ئەو تۆ لە مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکی نەگونجاوە بۆ تۆ لە مامەڵەکردن لەگەڵیانا.

جگە لە جیاوازی ئامادەگی کەسایەتی و بەهەند گرتنی لە کاتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانی دیکە، دەبێ ئەمڕۆ ئەوە بە هەند بگرێ ئەوانەی مامەڵەیان لەگەڵدا دەکات لە تاکەکەسەکان، چونکە هەر کەسەی مامەڵەی لەگەڵدا دەکەی سیفاتی تایبەتی بە خۆی هەیە، هەروەها ئاراستەی ئەو تۆ جیا لە سیفات و ئاراستەکانی هیدیکە، ئینجالە سەرمانە مامەڵەی گونجاو لەگەڵ هەر ئادەمیزادێ پێی دەگەی پێڕەو بکەی و وەکو بڵێی ئەو مامەڵەیەی خەڵك

پۆشاکێکە و بە بالآیاندا دەبڕین، ئەو ڕێژەییەش - جا چ سەبارەت بە ئامادەگی کەسایەتیت یا سەبارەت بە ئامادەگیی و پێکهاتەی کەسایەتییەکان، کە مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەی، لەسەرەتا پێویستە بە تەواوی نەرم و نیان بێ لە مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکی. هەر کەسێك و هەر هەڵوێستێك ڕێگەی دیاریکراوی خۆی هەیە دەبێ پێڕەو بکرێ بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیا و ئەوەیش هەڵەیە بە یەك ڕێگە مامەڵە لەگەڵ خەڵکی دەکەن. لە ژیاندا سەرنەکەوتوون، بەڵگە دەیانبینێ دەسەوەستان و واقوڕماون، چونکە ئەو ڕێچکانەی مامەڵەکردنیان بێسوودە و نوشوستیان دەخەنە ئەستۆی خەڵکی، لە کاتێکا لەسەریان پێویستە ئەو مامەڵەیە ڕەناگا و ڕەنگ بکەن لە ژێر تیشکی جیاکاری و ئامادەگیی و جیاوازی مگێز و ئاکار.

جیاوازیەکی بەفراوانیش هەیە لە نێوان جیاوازی مامەڵەکردن و ڕەنگ ڕێژەکاریی، چونکە ڕەنگی ڕێژەکاری مانای ونکردنی پرنسیپە ئەخلاقیەکانە لە مامەڵەکرندا و ئێمەش مەبەستمان لە جیاوازی مامەڵەکرندا سڕینەوەی هەبوونی پرەنسیپی خورەوشتییەکان نییە، کە ئادەمیزاد ڕەفتاری لەسەر چێدەکات.

کەسی ڕەنگڕێز - هەربایی - ڕاستگۆ نییە لەگەڵ هەڵوێستەکە و ئەو کەسانەی مامەڵەیان لەگەڵدا دەکات بە هەند ناگرێ، بەڵگە تەنیا بەرژەوەندی کەسێتی خۆی لەبەر چاوە. نموونەیەك بێنە بەسەر ڕەنگڕێژ یا دووڕوو - مونافیق، ئەو کەسەی بە قسەی هەنگویناوی لە سەرۆکەکەی نزیکدەبێتەوە بۆ بەدەستهێنانی سەرموچەیەکی زێدە، کەچی پشت ملە هەڵوێستێکی دیکەی هەیە بەرانبەری، بەڵام ئەو کەسە ڕێز لە سەرۆکەکەی دەنێ و مامەڵە دۆستانەی لەگەڵدایە، ناکەوێتە خانەی دووڕووان کاتێ بە ڕاشکاوی لەو هەڵوێستەدا ڕای خۆی دەڵێ، کە تیایدا هەڵسوکەوت یارای لێوەرگرتووە جیا

لە ڕاو ئاراستەکەی، هەروەها کەسایەتی بەهێز هەر لەسەر ڕووکار دایە و گێژەنی کینە قوتی نادا بۆ قوڵایی هەراو و هۆریای هەڵچوونە نوتەکەکان و لێبوردەیی کەسایەتی بەهێز کاتی نییە تا دەرفەتی تۆڵەی هەبێ، بەڵکە پرەنسیپێك دەگرتە بەر لە ژیان پێوەی ڕێدەکات و ئەو پرەنسیپەش پێویستی بە بابەتی و تەجەرەوە لەو هۆکارە خود کەسایەتییانە و بەردەوام دەرباز بوون لە خاشاك و خڵت و خۆڵی هەڵچوون.

پرەنسیپێکی دیکە مامەڵەکردن لەگەڵ خەڵکی لای کەسایەتی بەهێز بریتی یە لە هەوڵی ڕازیکردنی خەڵکی بەوەی بڕوای پێیەتی و نا چارنەکردنیان بەمە، کەمەش زێتر ئەو کەسایەتییە دەرفەت دەداتە هیدیکە بۆ تەبانەبوون لەگەڵیا لەو ڕایەی و لەو بڕوایەدایە دەکرێ ئاراستە وپرەنسیپە جیاوازەکان، هەرچەندە لەگەڵ یەك ناکۆك بن، دەشێ بە یەکەوە هەڵبکەن، بەمەش کەسایەتی بەهێز لەو هەڵوێستە پەرەگرتووەیدا خودان بوێری و مکوڕی و بە تەنگەوە نەهاتنە.

کەسایەتی بەهێز خاوەن دوو توانستە : توانستی یەکەم گوێگرتنێکی هۆشیارانەیە لە خەڵکی و هەرسکردنی ئەوەی دەیڵێن، بەڵام توانستی دووەم خستنەڕووی ئەوەی لە هۆش و گۆشەدایە لە بیروباوەڕ و ئاراستەکان.

سەبارەت بە توانستی دووەم خەڵکانێك هەن لێهاتووییەکی مەزنیان هەیە لە گوزارشت کردن لە بیروباوەڕیان بەبێ درێژدادڕێ، ئەوان مەزندە دەکەن بە دەستەواژەی پوخت و کورت نیشانە بپێکن، هەروەها توانای زانینی ئەو ساتەیان هەیە، کە گوێگران مەبەست و بیروباوەڕیان وەردەگرن، دەپەڕنەوە بۆ خاکی دیکە.

خەوشێکی ترسناك لای زۆری خەڵك باوە، بەڵام نەك لای کەسایەتییە بە هێزەکان ئەویش بەردەوام بوون لە ڕاڤەکردنی تاکە خاڵێك و وێرای ئاگاردیان

لەوەی گوێگرانیان لە مەرامیان گەیشتوون و ئەوان ئەو هەموو ڕاڤەکردنەیان گەرەك نییە، هەروەها درێژەداری و نموونە هێنانەوە و ئاماژە پێدان و دەنگهەڵبڕین و هەڵویست نواندنی وتارێکی بە تاڵ بە ڕووی بە جۆرێ بینەران لە مەبەستیان دەگەن، هەروەها کەسایەتییە بە هێزەکان لە خۆیان نادوێن و زۆر نموونە بەسەر شارەزایی کەسێتی خۆیان ناهێننەوە، بە پێچەوانەی کەسایەتییە لاوازەکان، نموونەی بە خودی خۆیان دەهێننەوە و خودی خۆیان وەکو پاڵەوان لە قەڵەم دەدەن ببنە مایەی نموونە بۆ ئەوان، هەروەکو بڵێی ڕەفتاریان چ خڵت و پنتکێکی لە هەر جۆرێ بەسەرە نەبێ.

سروشتییە هەڵەبێ نزیکبوونەوە لە نهێنییەکانی خەڵکی دیار و نادیار، لەسەرمانە گەر بمانەوێ کەسایەتی بەهێز بێ، دووربی لە لایەنە کەسایەتییەکان و گەریش ناچار کرای بە لایدابچی لە نزیك یا دوور ئەوە دەبێ زۆر وریابی. بە گشتی واچاکە خۆ لە پرسە کەسایەتییەکان بە دوور بگرین، جا چ ئەو پرسانەی پەیوەستە بە خۆمانەوە - شخصی - یا بە ئەوانی دیکە، ڕاستتر خۆ بەدوورگرتن لە هەر جۆرێ بێ، بە جۆرێ بەپێی توانا ڕۆتینی خەڵکی لەلایەنە کەسایەتییەکان دووربخەینەوە و ئەو هەلومەرجانەی کەسایەتی لاوازیان هێناوەتە ئارا. نیشان بدەین، بە جۆرێك ڕەفتاری لێوەی بتەکێ خراپ بکەوێتەوە بە گشتی دەبێ وا لە گوێگرانمان بکەین ڕووگەیان لەلایەنە ئیجابییەکان بێ و کار بکەین بۆ ئەوەی لە لایەنە سلبییەکانیان دووربخەینەوە.

# کارگەلی لاوەکی..... بەڵام گرنگن

خوێنەری ئازیز، بۆ کەسایەتی بە هێزت، ئەکتیڤ، دەبێ چاك ئاگاداری ئەو کارە یا پرسانە بیت ڕەنگە بە لاتەوە بێمانا یا بچووکن، وەلێ گرنگی لە چوارچێوەی کارتێکردنی پراکتیکی ئیجابی لە کیانت و بونیاتنانی کەسایەتی بێوێنەت.

**١- توانای گوزارشتکردن :**

ئەوانەی بێ بیرکردنەوەی قسە دەکەن، ئەوانەن چ ئاسەوارێکیان لە کۆمەڵگەدا و سیحرێکیان لە کەسایەتی و سەنگێکیان لە قسەکاندا نییە. کوشندەترە لەوەی لەمەڕ کەسایەتی کار تێکەری ئەکتیڤ و هەرە دوژمندارترینی موگناتیسی کەسێتییە، کەواتە دەبێ ئادەمیزاد زاڵ بێ بەسەر دەستەواژە و گوتە و وشەکانی لەلایەك، لە لایەکی دیکەش بەسەر هەڵوێستەکانی گوزارشتکردن.

**٢- داوای چاکەکاری وەهەر ئاخاوتنێك ببێتە هۆی داوای چاکەکاری :**

کارتێکردنی ئاخاوەرە کە لە دەروندا کەم دەکاتەوە و هەر هەڵسوکەوتێکیش مرۆ بیکا بە مەبەستی وروژاندن و سەرنجڕاکێشی بە کەسایەتییەکی لای خەڵکی دی هەمیشە دەبێتە هۆی لاوازکردنی شانۆ و شکۆی و کوشتنی کەسایەتییەکەی، چونکە وا لە خاوەنەکەی دەکا ببێ بە کۆیلەك لە کۆیلەکانی خەڵکی. ئەم کۆیلەتیەش بە تەنیا - جگە لە زیانە دەرونییەکانی دیکەی - تواناداره بە سڕینەوەی نفوزی کەسایەتی و شەکەتکردنی ڕەگەزەکانی ڕاکێشانە موگناتیسیەکەی. کەواتە بەدوای شۆرەت مەکەوە و بەلات گرنگ نەبێ ئەوانی دیکە پێت سەرسام بن و هەرگیز بیر لەوە مەکەوە لێت ڕازی ببن و چەپڵەت بۆ لێبدەن.

لە سەرتە زێدە گرنگی بدەی بە خێر بۆ خودی خۆی، خۆشەویستی بۆ خودی خۆی و دادوەریش بۆ خودی خۆی و پامی بۆ خودی و هەرچی واتای لێکدانەوەی خراپی هەڵە و گوتەی مەبەستدار هاوشانی ئەمانەش هەیە بەلای بنێی، ئا ئەوەیە سەربەخۆیی ڕاست و دروستی دەرون.

**٣- لە گفتوگۆی بێمانا دووربکەوە :**

کەسایەتی بەهێز توانای خۆ بەدوور گرتنی هەیە لە گفتوگۆ بێمانا و گوتووێژە دەبەنگەکان، ئەوانەی بەشداربووانی تەنیا مەبەستیان دەرخستنی تواناکانیانە بە بێدەنگیکردنی ئەوانی دی بە هۆی بیانووەکانیان. هەڵوێستی کەسایەتی بەهێز لە گفتوگۆدا، هەڵوێستی مکووڕکار نییە لە بەزاندنی ئەوانی دی بە بەڵگەی حاشاهەڵنەگر و بێدەنگکار، بەڵکوو هەڵوێستی دەرخەر بەبێ خوێنگەرمییەکی زۆر و بەبێ هەڵچوون بۆ باوەڕ نەکردن لەوەی هاودەمییە لە بیانوو بەڵگەکان. ئەرکی کەسێتی بەهێز لە گفتوگۆدا، ئەوەیە تیشک بخاتە سەر ڕاستییە شاراوەکان، دەنگی لە کاتی گوتووێژ بەرز نەکاتەوە بۆ ئەوەی بەسەر دەنگەکانی دیکەدا زاڵ بێ. ئەو هێمن و لەسەرخۆیە و زۆر لە خۆی ناکات لەوەی داخۆ بەڵگەکانی دەبن بە مایەی ڕازیبوون یا ڕازی نەبوون.

کاتێکیش کەسی بەهێز دەبینی بەشدار بووانی گوتووێژ دەرفەتی قسەی پێنادەن - وێڕای حەزی خۆ ئەوە کڕ و کپ دەبێ و چپەچپ ناکات. باوەڕی هانی دەدا بۆ نەسەپاندنی ئەقڵیەتەکەی بەسەر هیدیکە و دەرخستنی ئەوەی بە ڕاستی دەزانێ - گەر توانی - بەبێ تەنگەتاوکردنی ئەوانی دیکە.

لە واقیعدا خوێنگەرمی داکۆکیکەر لە مەسەلەکەی زیاد لە پێویستە وهەڵچوونی کاتێ ئەوانی دیکە ملکەچ ناکەن بۆ ئەوەی هێناویەتی لە بەڵگەکان، ئەمە مانای لاوازی کەسایەتییەکەیەتی و بڕوا بە خۆ نەبوونە،

لاوازی ئەو بڕوبیانوانەی دەیخاتە ڕوو یا بەلای کەمی لاوازی ئەو شێوازەیە کە بەڵگە و بیانوومانی پێوە دادەڕێژێ.

# کەسایەتی بەهێز تەحەدای گیروگرفت دەکات

کەسایەتی بەهێز توانای ڕووبەڕووبوونەوەی گیروگرفت و خۆنەدزینەوە، یان دواخستنیانی هەیە و ڕووبەڕوبوونەوەی گرفتیش کارێکە فرەبایەخدارە لە ڕووی چارەکردنیدا، بەڵام وادەرخستن گوایە ترس و گرفتەکانمان بەردەوام هاوشانمان نین و چاومان لە ئاستیاندا دابخەین، کاتێ بە هیوا بی لێمان دووربکەونەوە و لە خۆوە لێمان بگەڕێن، ئەمە کارێکی بێسودە، زۆر بە دەگمەن لێمان دەگەڕێت و بەرۆکمان بەردەدەن، پێویستیان بە چارەسەرکردن هەیە.

گەروامان نیشاندا گیروگرفت نین و گەر پشت گوێمان خستن، ئەوە گەورە دەبن و نەشونمان دەکەن و دەکشێن لە سایەی نیعمەتی تاریی فەرامۆشیمان و هەرچەندە کەمتەرخەمی و فەرامۆشی زێدە بوو ئەوەندە شیمانەی دزەکردن و گەورەبوونی هەیە و چەندە ناسکردنی گرفتەکە گەورە و خێراتر بوو ئەوەندە کار و بارەکە چاکتر وباشترە. گەر ئەمە بەگران کەوتەوە، گرنگە دەست بەو ڕاستییە هاندەرە بگرین، کە لە زۆربەی گیر و گرفتەکان و کاتێ بەڕوونی بەرچاو دەکەون، ئەوە تەنیا وەکو بەشێ لەو قەوارەیەی نیشاندراوە بە دەردەکەوێ، گەر هاتوو لە لایەنەکانەوە سەیرمان کرد بە ترس و خەمۆکیەوە، دەبینین قەوارەی زێتر و زێتر ڕووی لە کەمی دەکات کاتێ ڕووبەڕوی دەبینەوە. لەبەر ئەوە واچاکە ڕوبەڕوی ئاستەنگەکان ببیتەوە لە بری ئەوەی خۆی لێ دووربخەی و دان بە بوونی بنێی لە بری ئەوەی وەلای بنێی و دان بە ڕاستییەکان بنێی وەکو هەن بەبێ شێواندنیان، ئەم ڕێگە جیاجیانەی گوازرشتکردن لە بیرۆکەیەك چەند سوکە سێبەری جیاوازی لە مانادا لێ ڕەنگدەداتەوە، وەلێ بە یەك سەرەداو لەگەڵ یەکا

گرێدراون ئەویش ئەوەیە ڕووبەڕووبوونەوەی ئاستەنگەکان کارێکی بە سوودە وێڕای ئەوەی ئازار بەخشە، بۆ بەدەستهێنانی ئەمەش، تۆ یەکەمجار پێویستیت بەوە وادابنێی بەوەی ئاستەنگەکان هەن یا وادابنێی بەوەی تۆ حاشای لێ دەکەی یا خۆتی لێ بەدور دەگری، ئەمەش هەمیشە کارێکی ئاسان نییە.

پەیامێکی نەنوسراو هەیە بۆ خودی خۆمانی ڕەوانە دەکەین لە هەر کاتێ مەبەستمان بێ خۆ بەدوور بگرین لە شتێ، پەیامەکە دەڵێ : ئەم کارە دڵتەزێن و خەمناکە و هەڵوێستمان مەزندەیەکمان بۆ دەخاتەوە ناکرێ بە سانایی وەلای بنێین. لەبەر ئەوەی گەر ڕووبەڕووبوونەوەی کارگەل ڕێگرە لە دۆزینەوەی ئەوەی داخوا ترسمان ترسێکی ڕاستەقینەیە.

بۆ نموونە خەیاڵ بکە تۆ هەست بە شکەتی دەکەیت لە کارکردن تا ئەو پلەیەی وات لێدەکات بیر لە شتێ بکەیتەوە لە ئاستیدا، بەڵام نازانێ چ بکەی، لەگەڵ هیچ کەسێکیش هەستت نادرکێنی لە ترسی ئەوەی چۆنت لەقەڵەم دەدا، لە کاتێ تۆ زۆر چالاکانەتر کاردەکەی تاکو کەس سەرنج نەدا کارێکی نائاسایی بەڕێوەیە. دوورکەوتنەوە لە نزیکبوونەوە لە گیر و گرفت و ڕووبەڕووبوونەوەی ڕێگرتە لە چارەسەرکردنی لەلایەن خۆتەوە، مادام تۆ هەرگیز ئەو کاتەت نییە بۆ هەڵوەستە و بیرکردنەوە، هەروەها حیکمەت لە هییکەوە وەربگری یاخود هاریکاریکردن هانایان بۆ بەری، لەبەر ئەوە لە کاتی ڕووبەڕووبوونەوەی ئاستەنگەکان کارەکە واپێدەچێ هەنوکەیی بێ، چونکە بایەخ دەدەین بە هەستونەستە ڕاڕاکان و بەکاریان بخەین بۆ ئەوەی وامان لێبکەن چڕ و پڕ بڕوانینە ئەوەی ڕوودەدات و بەڕێوەیە و بە وردیش ئەو ئاستەنگانە ڕوونبکەینەوە.

هەندێ جار ئاسان نییە بزانی داخوا تۆ بەڕاستی شتێ بەلاوە دەنێی یان نا، لەمەوە بە سودە بە ئاگایی بۆ دەلالەتەکانی خۆ دوورگرتن یا حاشالێکردنی شت، ئەم چەند دێرانەش لەم ڕووەوە یاریدەت دەدەن :

**١- ختوکەی هەست و نەست بدە :**

ڕەنگە خودی خۆ بەدوور گرتنە بە شێوەیەکی فێڵبازانەی شاراوە بەدەرکەوێت. گەر هاتوو هۆیەکە ئەنجام نەدانی کار نەبوو دەبێتە هۆی وەڕەسی و نیگەرانیت. وا بەدیار دەکەوێ لێرەدا شیمانەی خۆ بەدوور گرتن لەو کارە لە ئارادابێ، گەر کۆشای بۆ جێبەجێکردنی شتێ و بینیت گرانە، بەڵام لەوەش چاکتر نەبوو لەویا، ئەوە دوور نییە لە هەندێ لایەنی بە فێڵ چێنراوی تیایە لێت دووربخاتەوە لەبەر ئەوە ئەم پرسیارە لە خۆت بکە : لەسەرمە چی بکەم بۆ ئەوەی هەست بە متمانەیەکی گەورەتر بکەم لە خودی خۆمدا؟.

**٢- سەرنجی ڕەفتارت بدە :**

گەر خۆت بینی لە نێوان دوو ئاراستەدا تێکەوتیت یا دەکۆشای، لەسەرتە ئەو کاتە بیر بکەیتەوە داخۆ لە شتێ بە دووردەگری، گەر کار وابێ، لەسەرتە بزانێ ئایا تۆ دەتوانێ بەو ڕێچکە و شێوازانە بزانی بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیا لە بری لالێنەکردنەوە و خۆ بەدوورگرتن.

**٣- بیروڕات ڕێکخە :**

ئایا مەزندەی خراپتر یا پێشبینی ڕوودانی کارەساتێك دەکەی؟ ئایا لەو بڕوایەدای شتێ هەیە بە ڕێی چەوتا ڕێدەکا، یا تۆ ناکاری و ناتوانێ بە ڕێگەیەك لە ڕێگاکان مامەڵەی لەگەڵدا بکەی؟ ئەو بیروڕای تۆقێنەر و فوتێکراوانە ڕەنگە ڕێگربن لە ڕوبەڕوبوونەوەی گرفتەکە.

جگە لەمانە، واچاکە لە هەموو بارەکاندا هەر زوو گرفتەکان ڕاو بکەی، خۆ بەدوورگرتن لێی تەنیا ئاکام بێچارە نامێنێتەوە، بگرە دوور نییە خراپتری لێبکا و ئاستەمتر بکرێ بە گژیدا بچێتەوە، هەر چەندە دیاریکردنی گرفتەکە خێراتر بوو، هێندە ڕێی تێدەچێ لە تواناتدابێ بە خێراتر و زێدە ئەکتیڤانەتر چارەسەر بکەی.

لەبەر ئەوە هەڵوێستی بە خۆبگرە بۆ نزیکبوونەوە لێی "کونراد لورنز"، نوسەر چیرۆکی سەگێکی دراوسێی دەگێڕێتەوە، سەگەکە بە شێوەیەکی شەڕانی بەردەوام دەوەڕی، لە کاتێ لە کولانەیەکی بێترس بوو لەو دیوی شورەکەوە، واش لە قەڵەم دەدرا گیاندارێکی ترسناك و تۆقێنەرە، تاکو ڕۆژێ بە شتێ لە شورەکە بۆ چاککردنەوە لابرا، لە کاتی ڕەتبوونی "لورنز" بە سەگەکەیەوە بە لێواری شورەکە گیاندارەکە دیسان بە گەرمی لەلای دیکە بێترس دەوەڕی، نوسەر دوای ئەمە لەگەڵ سەگەکەی هاتە ئەو جێگەیە پارچە شورەکەی لابرد، بینی هەمان سەگی دراوسێی بە شادییەوە کلکە سوتێیەتی وەکو بڵێی خۆشحاڵە بە نوسەر و سەگەکەی، ئێستا بەربەستیان لە نێواندا نییە، ئێستا دوژمنکاری سەگەکە توایەوە.

دورکەوتنەوە و لالێنەکردنەوەمان لە گیروگرفتەکان وەکو ئەو شورەیەیە، لەو ئەمانەی، ئاسوودەییەی فەرامۆشی یا خۆ بەدورگرتنمان بۆمانی بەدیدێنێ، ڕەنگە گرفتەکانمان بە هەموو هێزیانەوە بە ڕووماندا بتەقنەوە، بەڵام گەر بە ئەنقەست شورە یا بەربەستەکەمان لابردوو پێی گەیشتین ئەوە دڕاندایەتییەکەی پلە بە پلە دەتوێتەوە.

# چاوخستنە سەر خود
# سیفەتێکی دیاری کەسایەتی لاوازە

لە گرنگترین نیشانەکانی کەسایەتی لاواز بێتواناییە لە دەرچوون لە جوغزی بۆ جوغزی بابەتی، واتە ئەو کەسایەتییە تێکڕای چالاکییەکانی لە دەوری خۆیدا هەڵدەسوڕێنێ و بوونی دەوران دەوری بەپێی پێوەریی تاکوتەرای خودیی پێوانە دەکات و ناشتوانێ ئەو پێوەرە بابەتییانە بە هەند بگرێ، کە خەڵکی لەسەری کۆکن و کردوویانە بە بنەمایەك بۆ هەڵسەنگاندنی شت و هەڵوێست و چالاکییەکان. گەریش خۆپەرستی لایەنێکە لە لایەنەکانی چاوخستنە سەر خود، ئەوە ئەو چاوخستنە سەرە شتگەلی دیکە بە خۆدەگرێ بەرفراوانتر لە خۆپەرستی، کەسێ دەبنین لە هەموو شتێ خۆ تەنگەتاو دەکات، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بەشی ئەوانی دیکەش دەدات یا خۆپەرست دەبینی وەکو کەسایەتییەکی بابەتیانەش، چۆن بە ئەنقەست شتەکان لە دەورووبەری بۆ بەرژەوەندی خۆی دەرەخسێنێ، بەڵام کەسایەتی لاواز ناتوانێ ئەمە بکات، بەڵکە ناتوانێ لەو جوغزی ناوخۆییە دەربچێ و لە پردی نێوان خودی و بابەتی بپەڕێتەوە بەڵکە لە جوغزی خودیی هەڵدەکورمێ و بەقەد تاڵەمویەك لێی لانادا.

ئەگەریش خۆپەرستی سیفەتێك بێ لە سیفەتەکانی کەسایەتی لاواز، ئەوە خۆپەرستی بێ توانایە لە پێشکەشکردنی هەر شتێکی بەکەڵك بۆ ئەوانی دیکە، تۆ لە ژیانی ڕۆژانەی کۆمەڵایەتیت هەندێ کەسایەتی دەبینی، بێتوانان لە پێشکەشکردنی هەر شتێکی بەسود بۆ هیدیکە، ئەو تەنها ئامادەیە بۆ ستاندن نەك دان، تەنانەت ئەگەر لواش بەکردەیی تاکەکانی ئەو توێژەی

خەڵك چاکەیەك بکەن بۆ ئەوانەی چاکەیان لەگەڵ کردوون. ئەوان نایکەن. ئەمەش بەهۆی نەشیاوی بابەتییانە نییە لە ئاکامی نەبوونی ئیمکاناتی دەرەکی بابەتییانەیان، بەڵکە ئاکامی بێتوانایی دەروونیان.

**لە واقیعدا پێنج لایەنی چاوخستنە سەر خود هەیە بریتی یە لە :**

**یەکەم : لایەنی دەروونی :**

واتە پێوانی کارگەل وهەڵوێستەکان بەپێی دوو پێوەری دەروونی، ئەوانیش ڕق و خۆشەویستین، یا بە گوزارشتێکی دی : ژان و چێژ، ئەوەی کەسێ پێوەی ئاسوودەیە و چێژی لێوەردەگرێ و حەزی لێدەکا دەبێ تای ڕاست و نموونەکەی بێ، بەڵام ئەوەی کەسێ بەویژدانەوە نەیویست و چێژی لێنەکرد ئەوە دەبێ وازی لێبێنی.

گشت پێوەرەکانی بوون بەرای یا لە ڕوانگەی چاوخستنە سەر خود پێوەری خودی ویژدانین پشت دەبەستن بەوەی سۆز بەلایەوە دەچێ و ئەوەی لۆجیکی ویژدان دەیسەپێنێ. لێرەدا چ پێوەرێکی دیکە نییە بکرێ ئەو کەسە بە هەند بگرێ هەرچییەك بێ. ئەو هەڵوێستە ویژدانییەش مانای ئەوەیە مرۆڤ لە شیردانی دەروونی برینەوە بە دەستناهێنێ، ئەو تەنیا لە ڕووی دەروونییەوە نەشونما دەکا بۆ قۆناغی نەشونمایی دیکە، وەلێ ناکرێ نکۆڵی لەوە بکرێ ڕق و خۆشەویستی چ بایەخێکیان لە ڕەفتاری مرۆدا هەیە، بەڵام شتی نەویستراو ئەوەیە کارلێکراوێتی ئەو پێوەرە دەروونییە بە هەر شتێ و قەتیسکردنی بەبێ پێوەرەکانی دیکە، کە دەبێ بە هەند بگیرێن لە مامەڵەکردن لەگەڵ هی دیکە.

**دووەم : لایەنی کۆمەڵایەتی :**

لەو جۆرەیاندا، دەبینین کەسایەتییە لاوازەکان بە ئەنقەست بازنەی مامەڵەکردن دادەخەن و خۆشەویستی تەنیا چەند کەسێکی کەم دەگرێتەوە بە جۆرێ ئامادەنین تاکی تازە پەسەند بکەن لە جوغزی کۆڕ و کۆمەڵەکەیاندا، کە بە دەوری خۆیاندا کێشاویانە. نموونەی ئەمە: هەندێ خێزان، کە کار و بایەخەکانی پەیوەندییەکانی لە چوارچێوەی تاکەکانیدایە، هەر تاکێك لەو خێزانە حەز بە کرانەوە بەسەر جیهانی دەرەکی ناکات و نایەوێ مامەڵە لەگەڵ هەر تاکێ بکا غەوارەبێ لە جوغزی خێزانەکەی و لەمەش زێتر یەکێك لەوان بە زۆری هەست لە ڕقهەڵگرتن و ڕەوینەوە دەکات لە هەر تاکێکی دی لە دەرەوەی خێزانەکەی پێی دەگات و چۆن ژیان بەسەریدا دەسەپێنێ مامەڵە لەگەڵ تاکی دیکە بکات لە هەڵوێستە جیا جیاکاندا، ئەو هەڵوێستی خۆولاسدەر دەبینین لە ویدی یا بەلای کەمی هەڵوێستی ئەوەی زاڵە متمانە بە کەس ناکات و خێزانەکەی بەسەر بەها دیاریکراو و یەکلاکەرەوەکەی زاڵە، هەروەها بەسەر وەلای و کۆی وەفاو دەقیقەکانی سۆزیی.

**سێیەم : لایەنی ئەخلاقی :**

لەو لایەنەدا کەسی چاوخستوە سەر خود خۆی دەئاخنێتە چوارچێوەی یەك ڕێسای ئەخلاقی دەستبەرداری نابێت، بەڵکە هەموو لایەنی ژیان و پەیوەندییەکانی بە هیدیکە بەم ڕێرەوتە دەڕوات.

سروشتیشە ئەو جۆرە کەسە وابڕوا بکات هەموو خەڵکی هەڵەن کاتێ سەرپێچی لەو ڕێسا ئەخلاقیانەی ئەو دەکەن، لە ترسناکترین ڕێسا ئەخلاقییەکان، کە ئەو کەسەی چاوی خستۆتە سەر خود دووچاری دەبێ

بریتی یە لە ڕێسای هەڵە و ڕاست لە ژیانی ئەخلاقیدا، ئەو لەو بڕوایەدایە یەك تاكە هەڵوێستی ڕاست لە لایەنی ئەخلاقیەوە هەیە و جگە لەمەش هەڵەیە و لەو بڕوایەدایە ئەوەی سەبارەت بە ڕاستییە ماتماتیكیەكان ڕاستە، دەبێ بۆ پرسە ئەخلاقیەكانیش وابێ.

كەسی چاوخستە سەر خود پرسە ئەخلاقیەكان بە ڕەهایی وەردەگرێ نەك ڕێژەیی پەسەندی بكا یا وەریبگرێ، لێرەدا بڕوای وایە ئەو تەنیا ڕاستە و هەرچی جیایە لەگەڵی هەڵەن، بەڕای ئەو ژیانی ئەخلاقی ڕاست و هەڵەیە نەك گونجاو و نەگونجاو، بەمەش نەك ئەوەی لەگەڵ خودی كۆمەڵگەیەك و لە خودی سەردەمێك ڕێدەكات، ئەو دەیەوێ ئەوەی ئەو پێی ڕاستە لە ڕووی ئەخلاقیەوە بەسەر هەموو كۆمەڵگە و لە هەموو سەردەمەكاندا پیادە بكرێ.

**چوارەم : لایەنی مایەكی :**

لێرەدا كەسەكە وامەزندە دەكا خێر و كەڵك دەبێ شەخسی بەرەو ڕووی بچێ بەبێ خەڵكی دی، بەڵكو بڕوای وایە هەر خێرێك، چاكەیەك بۆ یەكێكی دیكە ناڕاستەوخۆ زیانی ئەوە جا ئەو كەسەیە بە ئەنقەست بوو لە تەنگەتاوكردنی خۆی لە هەر شتێ یا بە هۆی كەموكوڕی هۆشیاری لە ئاست بەرژەوەندی هیدی، گومانی تیا نییە ناتوانێ چ چاكەیەك یا خێرێ یا یارمەتییەكی مایەكی ببەخشێ بە ئەوانی دیكە، ئەو لە هەموو شتێ تەنگەتاوە تەنانەت سەبارەت بە نزیكترین كەس لێی.

**پێنجەم : لایەنی ڕۆشنبیری :**

كەسی دەردەدار بە چاوخستنە سەر خود لە ڕووی ڕۆشنبیرییەوە ناتوانێ كراوەیی لە ڕای ئەوانی دیكە، بەڵكە لە چوارچێوەی كۆمەڵ بیر و ڕا و

تەوەری ئەقڵی لێ لانەدراو قەتیس دەبێ، بە تەنیا بە دەوریدا خول دەخوا بەبێ ئەوەی بەرەو تەوەرەی دیکە ببەخشێ. لە واقیعدا ئەو جۆرە کەسانە ناتوانێ بڕوا بێنێ بە هەڵەیەک، لە بیروڕای هەڵە یا باوەڕی نەزۆکی چەقبەستوو هاتبێ و ئەو ڕەفتارە قفڵدراوەی چاوی خستۆتە سەر خود بە چەند ئاراستە و هەڵوێستێك ڕێدەکات، یەکەمجار ئەو ڕاستییە زانستیانەی پەیوەستن بە شت و پەیوەندییەکان. هەمان شت لە ئاست هەڵسوکەوتی کردەیی گوترێ، کە کەس چاوخستە سەر خود لەسەری ڕاهاتووە، لەمەوە هەندێ پزیشك سوودیان وەرگرتووە لە دۆزراوە نۆژدارییە تازەکان و دەستگرتنیان بەوەی فێربوون لە کۆلێجەکانی پزیشکی کە لێی دەرچوون. بەم جۆرە دەبینین چاوخستە سەر خود لە ڕووی ڕۆشنبیرییەوە کەسایەتی دەئاخنێتە گۆشەی چەقبەستەیی و داخراوەیی.

# ئامادەکردنی ئیرادەی بیۆوینە

ئامادەکردنی ئیرادە ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە بونیاتنانی کەسایەتی بەهێزی کاریگەر و ئەو ئامادەکردنەش بە فیکرە، لە نموونەی پێشیناندا هاتووە "هەرچی بە فکری بچێتە نێو دەروون بە ماسولکە لێی دەردەچێت" هەرە لە دەروونناسانی نوێگەر بە کۆی دەنگ یا تێکڕایی وای دەبینن : هەر بیرۆکەیەك بە سروشتی پەڕ و باڵ دەردەکات تاکو دەبێ بە کردار.

لەگەڵ ئەم یاسایەدا هەر مرۆیەك هەست بە ئاگاداربوونێکی وردانە و ڕێکوپێکی ئیرادەی و ئامرازەکانی بەهێزکردنی بکات. هەستدەکات ئیرادەی تەنیا بەو ئاگاداربوونەی بەهێز دەبێ و ئەوانەی ڕامان و بیرکردنەوەیان دانا و بەردەوام پیادەیان کرد لە وردو درشتی ژیاندا هیچ ئاستەمێك لە بە قوڵداچوونی زیهنی و دادگایی هۆکار و هۆیەکان بە دنیاکەن، ئەوانەی دەیانباتە سەر سەکۆی توانایی پەروەردەی دەروونی، بەڵام گەر ئامادەیی دەروون بۆ بە قووڵداچوون بە چاکی ئامادە نەکرابوو ئەوە بە سانایی وەئاگادێ و پتەوکردنی لەوەی مرۆ لیستێکی نووسراو بە گۆڕاوەکان دابنێ، کە حەزی لێیە کە کەسایەتییەی وا کار بکەن و ئەو سوودانەی دەیچنتەوە لەو گۆڕاوەکان، هەروەکو بڵێی ئەو شێوازانە دابنێ. "دەمەوێ هێمنی بەردەوام بە دەست بێنم، نەگۆڕیی و پتەو و متمانەیەکی بەهێز لە دەروونم واقیع تەبدیەی دەکات".

"دەمەوێ بەسەر نیگەرانی، ترس، شۆڕشی ئەعساب، بەسەر گشت ئەو هەڵچوونانەی، کە چالاکی دەکات زاڵ ببم".

"دەمەوێ......دەمەوێ.... تد".

هەر مرۆیەك دەتوانێ ئەو شێوازەی شیاویەتی بینووسێ یا پێویستی بەوەیە لە خودی خۆیدا بەدیبێنێ و ناشکرێ کەسێ جگە لەو بیزانێ! خوێندنەوەی نووسینەکەی دووبارە بکاتەوە و هەر ڕستەیەك بە جیا بەپێی پێویست لێی بڕوانێ و هەیە لە زاناکان ئامۆژگاری ئەوانە دەکات، کە حەزدەکەن کۆششکاری لە نێو خودی خۆیدا بەرهەم بێنێ، هەر ڕستەیەك لەو ڕستانەی بە خەتێکی گەورەی ڕوون لەسەر کاغەزێکی بەرینی تایبەت بنووسێ و لەسەری دابنیشێ و ڕۆژانە چەند دەقیقەیەکی دیاریکراو بۆ ئەم مەشقە تەرخان بکا و دیقەتی بدا، ئەم ڕێگەیە زێتر بۆ شلەژانی ورووژاو لەبارە، ئەوانەی تەنیا یەك خاڵی مایەکی سەرنجیان ڕادەکێشێ، بەڵام تەوەزەل و چەقبەستوون، چاکترن وزەبەخشی دەماغیان ئەوەیە ڕێبکەن، بە خێرایی بڕۆن کاتێ ئەو ڕستانەی نووسیویانە بە بیر خۆبهێننەوە جووڵەی لەش دەبێتە هۆی جوڵە لە دەماغ، هەروا ساردی و بەستانی جەستە لالە هێورکردنەوەی ورووژاندنی دەماردەکاتەوە.

پەیڕەوکردنی ئەو ڕێنماییانەی پێشوو، توانای کۆشانێکی هزری گەرەکە و لاوازترین مرۆش بەو توانایە دەزانێ کاتێ کەمێ سەرنج دەدا و هەوڵدەدا حوکم بەسەر شتەکان بە عەقل بدات، لە واقیعیش چ مرۆیەك نییە تەواوی سەعاتەکانی ڕۆژ بە تایبەت لە ڕۆژدا هەست بە جووڵە دەروونییە ناوخۆییەکان نەکا، کە لە مەبەست و خواستە شارەوەکانی سەرچاوەیان گرتووە. ئەو جوڵانە لە حالەتی هەمە جۆری وەجددا خۆدەنوێنن، لە بەدەستهاتنی سیفەتی لە سیفەتە دڵگرەکان، بۆ ڕوانینی لە دەردێکی دەروونی و مکووڕبوون لەسەر لابردنی. بۆ تاسەی خۆشگوزەرانی مایەکی، بۆ گرنگیدان بە شتێ و حەزی بەڵەبوون پێی، بۆ ڕابواردنی یان خوازتنی ڕێزگرتن ونفوز و خانەدانی...تد.

گەر مرۆ لەسەر پێڕەوکردنی ئەو مەبەستانەی بەر هزری ئەوانەی ویژدانی پڕ دەکەن، ڕاهات لەسەر بیرۆکەی ئیرادە، کە ئامادەگیی لە دەروونیدا دەخولقێنێ، گەرچیش کاتێ بێ بە کۆششکاریی بە دی دێنێ. قۆستنەوەی ئەو کاتانەی دەروون تیایا ئامادەیە بۆ فراوانکردنی ئەو قەڵەمبازەکارایە لە ڕێگای لێڕامان، ئەوە هەنگاوی یەکەمی نەشونمای ئیرادە بە دەست دێنێ و دەرگای بەردەمی دەکاتەوە بۆ خزینی ئاسۆکانی هێزە نموونەییە گەورە و مەزنەکان. تەنیا بیرکردنەوەی مرۆ لە ڕەوتاری، کەسێتیەکی بەهێز لە ڕووی تەندروستی و ئەخلاقی و مایەکی مەعنەوی یا ڕامانی لەوەی چۆن دوای ئەوەی کاردەکا و دەکوشێ. چۆنە لە ڕووی شان و شکۆ و سەرکەوتنە لە ژیان و زێدەیی لە زانست و توانستی جڵەوگریی دەروون بە پێی ئەو پرەنسیپانەی بڕوای وایە ڕاستن. بە مانە زنجیرەیەك لە "هێزە بیروڕاکان" بە دەست دێنێ. کە لە یەك کەناڵ ڕێدەکەون و دەڕژێنە نێو ئیرادە بە بەشدار ئەو ئامۆژگارییانەی، کە بە خۆی داو پێشتر نووسیبوویەوە. ئیدی با بەگژ هیلاکی و شەکەتی و ڕاڕایی و خاوەخاویدا بچیتەوە بەهۆی ئومێد و مەبەستی بەرز و خۆپەرستییەکی هۆشیارانە و لەسەر خودی خۆمان دووبارەی بکەینەوە، ئێمە ڕێ بە ئارەزوە نزمەکانمان نادەین پەلبەستمان بکەن یان قۆڵبەستمان بکەن لەمەڕ بەدیهێنانی خواستە چاك باڵاکانمان، لە کۆتایشدا بڕوامان وابێ ئیرادەی مەشقپێکراوی ئامادەکراو، چاکترین ئامرازە لە ئامرازەکانی کارکردن و بابشزانین و پلەی توانا ئیرادەییەکەمان، هەرە نموونەترین پێوەرە بۆ بەهای ڕووداو و هەلومەرج و دەردەسەرییەکان.گەر بە یەکدیگرانە پێی گەیشتین، بە توانستەوە بۆ سڕینەوەی ئاسەواری و ئیرادەیەکی پتەو بۆ بە دەستخستنی هزر و ئارەزومان، ئەوە ڕەتمان کردەوە بۆ پلەی سفر، گەیشتین بەوەی چاومان تێبڕبوە لە پایەداری و شکۆ.

لەم ڕووەوە، لە سەرمانە وریای بابەتی وزەی پێویست بۆ چالاکی دەروونی ببین — واتە تەوژمی دەماری — هەر بزوێنەرێکی توند لە بزوێنەرەکانی دەروون هەردەم ئیرادە بۆ کارکردن دەبزوێنێ، وەلێ ئەو ئیرادەیە بە خێرایی کاڵدەبێتەوە یا شل دەبێتەوە گەر هاتوو وزەی پێویستی چالاکی دەروونی بەپێی مەبەست نەبوو. ئاشکرایە لەشی ئادەمیزاد هەر بیست و چوار کاتژمێری بڕێ تەوژمی دەماریی ئامادە دەکات لە تاکێك بۆ یەکێکی تر جیایە، بەڵام دیاریکراوە بۆ هەموان وەك یەك زۆربەی نەخۆشیەکانیش لە کەمی ئەو بڕە هێزە عەسەبیەن، واتە بێهێزێ لەش بە شێوەیەکی گشتی.

لەم حاڵەتە، دەبێ هەنگاوی بنەڕەتی بۆ پاراستنی وزەی دەمارەکانی بگرینەبەر، لەوەی مرۆ خۆ بەدوور بگرێ لە تووڕەیی و زۆربلێی و دەستتێوەردان لەوەی پەیوەندی پێوە نییە و داوای خۆدەرخستن و شۆرەت و بەم جۆرە لە ڕەوش و حاڵەتی، کە کۆششێکی دەروونی گەرەکە، کە بێسوودە تەنانەت گەر پێویستی بە ئەعسابیش بوو ئەوە لە خزمەتیدا دەبێ بۆ ئەوەی ئارەزووی بێنێتەدی و لە خزمەت ئیرادەی بێ و ئەو کات هەست بە هێزی دەکا لە دەروونی پێشتر نەبووە، بەدگومان لە ئاست هەستکردن بە پشوو، کە وزەدەمارییەکەی زێدەدەکات. هەر یەکێك لە ئێمە دەتوانێ لە خۆیدا سەرنج بداتە دوو کانگا لێیانەوە بڕیارە کردەییەکان سەرهەڵدەدەن : وەجد، حوکم، ئەقڵ، لەلایەك بیرکردنەوە و ڕەوانەکارییەتی لەگەڵ هەستە تەماوییەکان، هەرەمەکییەکان لەلایەکی دیکەوە.

دەکرێ ئەو دوو مەڵبەندە کەسایەتی مرۆیی لەو نموونەیە ڕوونبکەینەوە :

ئەمە قوتابییە و بەرەبەیانی لەسەر مێزەکەی وانە دەخوێنێ و فیکریشی کار لە کێشەیەکی فەلسەفی دەکات بە دڵی نییە ! خۆر لە دەورەی ژوورەکەی ئاسۆی پڕکردەوە و کەشێکی شادی ناوەتەوە، شنەباش گەمە لەگەڵ کاغەز

و جل و بەرگی دەکات و لە پەنجەرە کراوەکانەوە، دەنگی کوڕوکاڵە بە کەیفەکانی بەر خۆرتاوی لێوە دێتە ژوور، ئاماژە دەدا، جا ئەو سامانەی سروشت و کەیفخۆشی ژیان ختوکەی قوتابییەکە دەدەن خوێندنەکەی جێبێڵێ وکتێبەکە پشت گوێ بخات و دەربچێ بۆ ژێر یا بەرخۆرەکە و بەشداری هاوەڵەکانی بکات لە یاری و گەمەکردندا، بەڵام ئەو جوڵانەوەیە هەرەمەکییە، ئەو هەڵچوونە لە ناکاوە شاراوەیە، بەرگرییەکی بەڕوودا دێ لە ویژدانی ئەو قوتابیە، کاتێ تاقیکردنەوە نزیکتر دەبێتەوە و تاقیکردنەوەش گەلەك مادەیە هێشتا نەیخوێندووە بۆ دەرچوون، زێتر لەوە کوششکردن لە دەرس ئەلتەرناتیڤی دی نییە. واتە هێزی ویژدانی هۆشیارانە، ئەوە بڕیاردەری ڕەوتی تاکەکەس، گەر تاکەکەس کۆشا بۆ کۆنتڕۆڵکردنی هەڵچوون و کارتێکراوە سووکە هەرەمەکییەکان. ئەوە وردە وردە دەتوانێ جڵەویان بگرێ بە نەرمونیانی و بەپێی "التمپیلات" ی زیهنی هۆشیارانە ڕێبگرن.

# تیشکدانەوەی کەسایەتی

د. لاموت ساج جەخت دەکاتەوە "لێرەیا نفوزێکی ڕوحسوك و هەیە چاوەکان پێی نازانن لە ئیرادەیەکی جێگیر و بەهێز هەڵدەقوڵێ جلە و گری ئەوانی دیکەیە و چاودێریان دەکا و کاری خۆی دەکا تیایانا ئەو کارەی نەبەیان و بە ئاخافتن دەیکەن، ئەوەی ئەو جۆرە ناسنامەی هەبێ دەتوانێ ببێ بە هێزێکی پتە و نەهەژێت، لەو ساتەوەی لێی نزیك دەبیەوە خۆنەگری هەست بەو هێزە بکەی هەرگیز چ نییە ڕێگرت بێ بۆ بە دەستهاتنی ئەو هێزە، لەکاتی زیهنی پێویستت هەیە تێریان کەو فراژییان کە".

کارتێکردنی هەر مرۆڤێك لە هیدیکە یەکەمجار پەیوەستە بە ئاکاری، بە هێزە مەعنەوییەکەی، کەواتە لات گرنگ نەبێ شانۆبات و ڕوواڵەتی دەرەکیت زیاتر لەوەی پێویستە. با خەمی ڕوواڵەت و جلوبەرگ و شانۆبات ڕوون و بەرچاوبێ تاکو شتێ نەبێ تیایاندا خەوش بێ یا ئەوانی دیکە لێی بقۆزنەوە وەکو خەوشێ، بەڵام وامەکە ڕێکپۆشی هەموو خولیات بێ لە ژیان و کارکرندا بۆ ئەوەی لافلێدەی لەبەردەم خەڵکی یا بۆچوونییەکی ئەوانەی لە سەروترتن لە کار و سامان، بەڵکە دەبێ خەمی گەورەت بە هێزکردنی ئیرادەت بێ، چونکە ئیرادەکەت سیفەتی یەکلاکەرەوەیە لە بڕیاردانی شێواز و ئەو پرەنسیبانەی لێوەی دەردەچن، واتە بیر بە هەموو جیاوازی جۆرەکانی و ئاراستەکانی.

ئاسەواری بیریش جیایە لەو تیشکدانەوە ڕوحسوکەی چاوەکان پێی نازانن، ئەو کارە دەکاتە سەر هەڵهاتن و دەرکەوت نا وجودی خۆی بە ڕوانینی دەخاتەوەو هەرچی هێلی حەشوکراوی گۆج هەیە ڕاستی دەکاتەوە و پێ و ئاماژەکان لە هەر هەڵوێستی چەسپ دەکات و ئەوانەی دەورووبەرت لە

خەڵکی دەبینی ڕەنگ و ڕوخساریان شەنگە و هەیکەلی ڕێکوتێکسمراو، ئینجا هەست بە موگناتیسیان ناکەی لە دەروون و دڵاندا، هۆی ئەمەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە، ئیستشرای دەروونی سەدای نییە لایان و سەنگێکیان بۆ دانانێ کاتێ لایەنانی ئاخاوتنی بێدەنگ ڕاپاندەکێشێ ئەمەش جوبران خەلیل جوبران گوزارشتی لێکردووە کاتێ دەڵێ :

**جوانی بە ڕوخسار نییە...... بەڵکە شۆخی تیشکی دڵانە**

کەواتە هەوڵبدە ئیرادەت بە هێزکەی و بیمەشقێنی و هەردەم ئەوەی ڕات لە سەریەتی لە کارو باری تایبەتیت بیکەیت، لەو ساتەی بڕیارێ وەردەگری وزە ئیرادەیەکانت تێهەڵکێش دەبن بۆ ئەوەی ڕۆڵی سروشتی خۆی لە ژیانتا بگێڕی. ئەویش لاگری قوڵبوونەوەی بیریت بکا بۆ کۆمەکیکردنی بەهێز.

کاتێ پێویست و لەبار تەرخان بکە بۆ پێگەیینی بیروڕا و بڕیارەکانت و تاوتوێ هەڵسوکەوتەکانت و بەهەند گرتنی هەر کێشەیەك لە کێشەکانت لە ڕووە جیا جیاکانیان و بەلانسی چاکە و خراپە بگرە لە هەر هەنگاوێ دەیهاوێژی، بەمەش تەنیا حاڵەتە خواستراوەکان بەدی دێن، نەك هەر بە لێزانی و لێهاتویی و تۆکمەیی کار بکەی، بەڵکە بە سوربوون و چەسپاوی و مکوڕیش کار بکەیت، ئەو کات واتە کاتی ئەو ڕێوشوێنانە دەگریەبەر لە کەسایەتییت تیشکی پیاوەتی ئەخلاقی ڕۆشنایی دەدا، کە بەسەر ڕاڕاکان دەتسەپێنێ و بەمەش دەست ڕۆیشتووی بەسەر هەموو هاودەم ناسیاوانت.

ڕاهاتن لەسەر قوڵبوونەوە لە ڕامان هاوزەمان لە خووی هەر ئادەمیزادێکدا ئامادەگی بۆ کارتێکراوی بەڕای ئەوانی دی لادەبات، چونکە ژیانی ناوخۆیی ڕێنادا بە ئەوانیدی کاری تێ بکەن، تیایەتی هێز و چالاکی و گوڕ وایلێبکات هەر کاتێ یەکگرتوو ڕێکسازبێ، جا بەرانبەر هەرکێ بێ.

لێرەدا دەبێ ئاماژە بە نرخی خود و چاکترین شتیش مرۆ بۆ خودی خۆی دەکات. ئەو جۆرە ڕامانەیە بە جۆرێ ساف دەبێ و بە ڕوونی و هێز و چالاکی و دەرفەتی کار و چۆنییەتییەکەی و هەڵوێستی خۆ دەنوێنێ. هەروەها ئەو کۆششەی بەسەر خۆیدا دەسەپێنێ.

ئیدی بەمجۆرە مرۆ ئیرادەی بۆ خودی خۆی دیاریدەکات، هەروەها دەرکەوتنی بەو سفتوسۆتی وتوندیەی ئارەزویەتی بە جۆرێ گوڕوتیی تەقەت دەکات بۆ کاتی چاوەڕوانکراو. گەر دەرهاویشتەی ئەو پرەنسیبەت پوخت کردەوە و لێت مسۆگەر بوو هێندەی لە باردایە لە چالاکی لە ئەزمونی تیەتیت، ئەوە پیادەکردنی لەلای تۆوە دەتباتە سەر سکەی پتەویی لە ڕاو هێزە لە – تباع – ها کە سەدای لە ڕەنگو ڕووتا و ئاخاوتن و دەربڕینت بە دیدەکەی، هەروەها لە خووڕەوەشتا، کە بەسەر هەمووان دەتسەپێنێ.

# گوزەراندن بە ئیجابی
# ڕێگەتە بۆ کەسایەتییەکی بەهێزی کارتێکەر

کاتێ فەلسەفەیەک هەیە لە خودڕازیبوونت پێدەبەخشێ، ئەوە ئەمە لایەنێکی بایەخدارە و گاڵتەی پێناکرێ لەو ڕێگەیەی بە هۆیەوە کاروبارت بەڕێوەدەبەی، لێرەدا چەند ڕێگەیەک هەیە بۆ بەدیهێنانی ئەمە، هەموو ئەمانەش پەیوەستن بە هەڵوێستت لە ژیاندا.

دەکرێ تۆ بڕیار لەسەر شێوازی بیرکردنەوەت بدەی، گەر ئەوەت دەستنیشان کرد بە ئیجابی بیربکەیتەوە، دەتوانی گەلەک هەستونەستی نەویستراو بەلاوە بنێی، کە ڕەنگە ڕێگرت بێ لە بەدیهێنانی چاکتر بۆ خۆت، بۆ نموونە دەتوانی :

– **کار بخەیتە دواوەت :**

گەر ڕێت بە خۆتدا تۆڵە لە یەکێك بکەیەوە وەڕەسی کردوویت، ئەوە ئەمە کاری ئەوە ڕێیدا بەو کەسەی ئازاری داوی زێتر بەردەوام بێ. بیر لە بابەتێکی دیکە بکەرەوە کاتێ بەو ئاراستەیە بیردەکەیتەوە، لە کۆتاییدا ناچاری ئەمە نابێ.

– **بۆ فەزیلەت تێبکۆشە :**

گەر تۆ ڕکت لە شتێکە یا کەسێك، ئەو تاکە شتەی تێدا بدۆزەرەوە، کە دەکرێ خۆشت بوێ "لێرەیەک عادەت هەیە" و چاوبخە سەری.

– **دڵت خۆش بێ :**

گەر بینیت ئەمە گرانە وابنوێنە و لە کاتێکی کەمدا دەبینی تۆ پێویستیت بە بەردەوام بوونی نواندن نییە.

– بیر لە گیروگرفتەکان بکەرەوە وەکو تەحەدیات ودەرفت و هەڵسوکەوتێکی گونجاو بکە : بەو ڕێگەیە دەبینی ڕەنگە ئاکامی ئیجابی بە دەست بێنی.

**– گەر هەڵوێستێکی توندت نواند :**

وەکو پنچکێك شەختە بگرێ، ئەوە دەبینی بە ئاسانی دەوتوانی لەگەڵ ئەوەی ژیان بۆتی دەخاتەوە بگونجێی، دەتوانی ئەمە لە ڕێی هەڵسوکەوتێکی ئیجابی ئەنجام بدەی وەکو :

– گەر هەست بە داهێزران دەکەن کتێبی بخوێنەوە، مۆسیقا لێبدە، تەلەفۆن بۆ ئاسیاوێکت بکە یا کەسێکی دی بە چاوخستنە سەر بابەتێ لە دەرەوەی جوغزی خوددا مەحاڵە گرفتەکان بەسەرت زاڵبن.

**– پێبکەنە :**

ئەو کەسە دەگمەنە پێناکەنێ، بە تەنیا بە هەڵسوکەوتە دۆستانەییەکان هەستونەستت بە تین نابن، بەڵام کاتێ پێدەکەنی دەماخت هارمۆنی ئەندرۆفین دەردەدات، لابەری سروشتی ئازار لە سیستەمی لەشدا، بەمجۆرە ئاکام بە شێوەیەکی چاکتر هەست بە خۆت دەکەی.

– گەر پشتیوانییەکی گونجاو نەکرای لەلایەن دۆستەکانت یا خێزان، چارەیەکی دەروونی شیاو بدینەوە، کارێکی بە سود و بە کەڵکە قسە بۆ کۆمەڵەیەکی بێلایەن بکەی لەبارەی کاروبارە کەسایەتییەکانت، چارەکاری چاك یاریدەت دەدات بۆ ئەوەی پلانی کارت هەبێ و کارتێکی دیاریکراویش بڕەخسێنێ بۆ چارەکردنی گرفتەکانت.

گەریش پێویستە لەسەرت کاروبارەکانت بە شێوەیەکی ئیجابی هەڵسوڕێنە، ئەوە بایەخ بە خۆدانت بەشێکی سەرەکی ئەو پرۆسەیەیە، ئەمە

مەعریفەیەکی قولڵ بە خودی خۆت دەبەخشێ، بەڵام گەر وزە توانات نەبوو، ئەوە ئەمە کات بە فیڕۆدانە.

پرسیاری یەکەم : ئەوەیە لە خۆت بپرسی کاتێ ئاسودەیی کەسایەتیت بابەتەکەیە "من لە پلیکانەی ئەولیات لە ڕووی بایەخ بەخۆدانم"؟ وەڵامی چاوەڕوانکراو لە کۆتاییەکەی.

ڕەنگە چەند کاری گرنگ و مەزنت لاهەبێ، کە پێویستە ئاگادریان بی، کە هەرە چاکترینیانن سەبارەت بە بابەتی بایەخ بە خۆدانت، بەلام بەو پێیەی پابەندی بەو ئەرکانە، ئەمە واتە زۆر بایەخ بە خۆت بدەی، کاتێ کارێکی دژوار دەکەی و بە بەردەوامی، لەسەرتە ڕێ بە خۆت بدەی کاتێ بۆ پشوو تەرخان بکەی.

گەر کاتەکەت ئاوا دابەشکرد بەجۆرێ خۆشحالڵ بی بە ژیانی خێزانی و کۆمەڵایەتیت. ئەوە هەست بە پەژارەیی ناکەی لە کارەکەتدا و لە کاتە دوورودرێژەکانی کارکردن بێزار نابیت. هاوسەنگی بە سوود بۆ هەردوو جیهان دەگەڕێتەوە، لە میانی کۆشش بە مەبەستی دابرینی کار لە چێژوەرگرتن هەست دەکەی تواناداری لە زاڵبوون بەسەر ژیانت لە بری ئەوەی ئەو جڵەو گرت بێ.

دوا ئامانجی هەڵسوڕانی کاروبارت ئەوەیە هەست بە ڕەزامەندی بکەی و ئەوەی دەتەوێ بەدیبێنی. هەمیشە لەبیرت بێ، کە بژارە "خیار" بە دەست خۆتە، گەر خۆت – ڕازی بیت، ڕەنگە ئەمە بژارت بێت، کەواتە مسۆگەرانە هەڵوێستی ئیجابی وەرگرە ئەوەی سەرکەوتنت دیاری دەکات.

بیر لەوەش بکەوە داخوا تۆ هەڵوێستێکی ئیجابی لە ژیانتا وەردەگری و وەڵامی ئەم پرسیارانەش بدەرەوە :

**– ئایا خۆماندوو بکەم بۆ کۆنترۆڵکردنی هەستەکانم؟**

– ئایا تاقیکردنەوە چارەسەکەرەکان لە دواوەم دابنێم؟

– ئایا بە کردەی ئیجابی بیروڕایە سلبیەکانم کۆنترۆڵ بکەم؟

– ئایا هەڵوێستە توندەکانم پەرەپێدا؟

– ئایا بەپێی پێویست پێکەنیم؟

– ئایا لە خودی خۆم دوورتر بڕوانم و بەپێی هەلومەرج مامەڵە لەگەڵ خۆمدا بکەم؟

– ئایا هاوسەنگیەکی سەرکەوتوو لە نێوان ژیانیماڵەوە و ژیانی عەمەلیم چێبکەم؟

– ئایا کارم ئاوا هەڵسوڕێنم بۆ بەدیهێنانی هەست بە ڕەزاکردن لەمەڕ دەروون؟

کەواتە ئەداکەت چاکتر دەبێ.....

– تۆ زێدە جڵەوگری هەست و سۆزی.

– هەڵوێستە توندەکانت پەرەپێبدە.

– چاکتربووی لەبەر ئەوەی زێتر پێکەنی.

– کاتێکت بۆ پشودان و کارکردنی تەرخانکردووە مایەی بایەخدانە.

– هاوسەنگی نێوان کار و پەیوەندییە کەسێتییەکانت پاراستووە.

– هەندێ کار کە حەزن لە زێدە بەدیهێنانە بە دەستهاتن.

– هەستکردنت بە ڕەزابوون بە خۆت پەرەپێدا.

گەریش تۆ دەبینی جڵەوگرتن خود کارێکە سەلمێنراوە زێدە ئاستەمترن لەوەی زەن دەکەی، بیربکەرەوە لەوەی داخوا هۆی ئەمە تۆ یەکێ یا زێتر لەو لایەنانەت بە هەند نەگرتووە :

**یەکەم : لە خۆت بگە :**

گەر کاتێ تەرخان نەکەی بۆ تاوتوێکردنی ئەوەی چۆن بێت چاکە کاربکەی، ڕەنگە کارەسەرەکییەکانت دیاری نەکردبێ، ئەمە واتە تۆ ڕەنگە کار دەکەی بە پێچەوانەی سروشت یا لە جێی خۆتدای یا دوورنییە کارەسەرەکییەکانت دیاریکردووە، بەڵام تۆ کتومت مەبەستت نەپێکاوە، هەوڵبدە جۆری چالاکییەکانت بزانی، کە دەکارن سەرنجی هەوڵەکانت بکەن و یاریدەت بدەن لە دەستنیشانکردنی کاری گونجاو.

دووەم : ئاراستە گربێت :

گەر بڕیارت نەداوە چیت لە ژیان دەوێت، ئەوە بە زۆری خۆت دەدینییەوە ڕووەو ئاراستەی هەڵە هەنگاودەنێی. ڕەنگە بە هۆی ئەوەوەبێ تۆ لیستێکت بۆ ڕەوشی هەنوکەیت تۆمار نەکردووە چ بەرپرسیارێتییەکت هەڵنەبژاردووە، کە تۆ ئامادەی لە ئەستۆی بگری یاخود کامیان ڕتبکەیەوە. ڕێی تێدەچێ تۆ بەپێی پێویست نەسازابی یا ڕەنگە بەرهەڵستی گۆڕانکاری بکەی، لە هەموو بارێکا، تۆ لەسەر سکەی مەبەست نیت یا کۆنترۆڵێکی تەواوت نییە.

سێیەم : بەرپرسیاریەتی گرتنە ئەستۆ : گەر تۆ دەبینی لە ئەستۆگرتنی بەرپرسیاریەتی هێشتا گرفتە، ئەوە بەو هۆیەیە تۆ بوونی خۆت نەسەلماندووە هێشتاکە پێویستی هیدیکە لە پێش هی خۆت دادەنێی، ڕەنگە وابێ لەبەر ئەوەی تۆ بەپێی پێویست ئاستی تەقدیری خۆت نازانی، لەبەر ئەوەی تۆ ئیحتبارت بۆ خودی خۆت بە دەست نەخستووە یا تۆ بەپێی پێویست مکوڕنیت، بەڵام هەر گرنگترین شت، ڕەنگە تۆ ئەو ڕاهێنانەت نەکردبێ بۆ خۆ دەربازکردن لە فشارەکان.

**چوارەم :** ڕێککەوتن لەگەڵ ئەوانی دیکە : گەر تۆ دەبینی چاك لەگەڵ ئەوانی دیکە کۆك نی.

ڕەنگە ئەمە بەو هۆیە بێت هەڵوێستت لە ئاستیانیان هەڵوێستیان بەرانبەرت کەمتر لە ئیجابییە. گەر نەتتوانی نزیکایی بونیاتنەر دەستنیشان بکەی، ئەوە حەتمەن دەبینی ئەوانی دیکە کەمتر حەز بە یارمەتیدان دەکەن.

گەریش ئەو هێزەی هەڵسوکەوتت لە دیاریکردنی ئەو هەڵسوکەوتە لەوانی دیکە لەمەحەك نەدا، دوور نییە تۆ دەرکت بەوە نەکردبێ ئەمە چەند کاردەکاتە سەر هەڵوێستی ئەوانی دیکە لە بەرانبەر تۆدا.

**پێنجەم :** گوزەراندن بە ئیجابی : گەر هەستکردن بە ڕەزابوون لات نەبوو، ڕەنگە بە شێوەیەکی لە بار بایەخ بە خۆت نەدەیت، گەر ژیانێکی هاوسەنگانە نەژیت، ئەوە ئاستەنگ دێتە بەر کارکردنت بە شێوەیەکی چاك، ئەنجامدانی کارێ هەمیشە حەزت لێی بووە پلەیەك ڕەزامەندیت پێدەدات.

# لە خەمۆکیی دەرباز بە... ئەگەرنا

خەمۆکیی بە شێوەیەکی زۆر خراپ کاردەکاتە سەر کەسایەتی مرۆیی، ڕۆڵی کاریگەری هەیە لە دابەزاندنی مەعنەویات و لە ڕێی سەرەکی ژیان لادان و خەمۆکی بە جارێ وزە و بایەخ دانەکانت لێ بسەنێ. وەکو هەستکردنە بە مەلەکردن لە نێوان قوڕدا، چۆن هەر جوڵەیەک ئەرک و کۆششێکی زۆری گەرەکە و ئەو شتانەی وا لەسەریان ڕاهاتووی، کە بە سانایی ئەنجامی بدەی، ئێستا کە وەکو بڵێی مەحاڵە ڕووبەڕوویان ببیەوە.

توشبوون بە خەمۆکی وەکو ئەوەیە شتەکان بە چاویلکەیەکی ڕەش بدینی جا ئەگەر تۆ بیر لە خۆت یا دنیا لە ئاییندە بکەیتەوە، ئەوە هەموو شتێ لە ژێر تیشکێکی خەمۆکییانە بە دیار دەکەوێ و هیچ شتێ هەرگیز ڕاستەڕێ ناگرێ. بە خۆت دەڵێی "من چەند سەرکەوتووم" "ناتوانم چ شتێ بگۆڕم، لەبەر ئەوە هەوڵدان بێسوودە" "من توانای ئەداکردنم بە شێوەیەکی ماقوول لە دەست داوە، بگرە ئەو توانایە تا هەتایە لێم ون بووە" گەریش بیرت بۆ دواوە گەڕاندەوە، بیرکردنەوەت دەبینی لێوانلێوە لە کارە سەرنەکەوتوو و بێ هیوا و نوشووستیانەی ڕێکەوت دووچارت هاتوون، بەڵام ئەو شتانەی کە بە سەرکەوتن یا دەسکەوت لە قەڵەمت داون. هەروەها دۆستایەتیت و سۆزە بە جۆش و خرۆشەکەت، وادێنە بەرچاو بێ نرخ و بەها، بیرەوەرییەکان بە خەمۆکی ڕەنگرێژ دەبن.

لەمانەوە ڕووندەبێتەوە، گرنگە ئادەمیزاد لەو خەمۆکییە ڕزگاری بێت، کە ڕادەیەک بۆ کارتێکەریی کەسایەتی و کاریگەری دادەنێ، لەبەر ئەوە ئەی خوێنەری ئازیز پێنج ستراتیجییەتت بۆ دەخەینە ڕوو کە زۆر یاریدەت دەدەن

لەوەی کەمتر دووچاری خەمۆکی ببیت بۆ ماوەیەکی درێژخایەن ئەمانیش بریتین لە :

**ستراتیژییەتی یەکەم :** بایەخدان بە بنچینەکانی خەوتن و خۆراك و مەشقکاری :

هۆکارە دەروونییە بنەڕەتییەکان پشتگوێ مەخە، کە یاریدەدەرتن لە دۆزینەوەی حاڵەتی مگێزی پلە نزم، گەر خەوتنت ناخۆشە و لە خواردنیشدا بە شێوەیەك چاك نیت، ڕێدەدەی بە خۆت ببیتە کیانێکی تەنی لە ڕوولاواز، ئەوە تۆ زیاتر دووچاری حاڵەتی مێگزەی نزم دەبیتەوە، لەبەر ئەوەی چالاکی ڕۆژانە کاردەکا بۆ بە هەدەربردنی سەرچاوەکانی وەز و توانات و زووتر دەتگەوێنێ و ورەت دادەبەزێنێ.

کەمخەویی ئەنجامێکی باوی حاڵەتی میزاجی نزمە وەلێ ڕەنگە پشکداربی لەوەی دووچاری پەلاماردان و زاڵبوون بەسەرتاریکاوە، ڕەنگە لێرە چ شتێکی وات لەدەست نەیەت ڕاستەوخۆ بیکەی لە ئاست ئەو خەوەسادەیە. ئەمەش لە کاتی ئەو ماوە خەمۆکیانەی دەتهێنێ وەلێ تۆ لێرە پێویستیت بە تەرکیزە لە بری زاڵبوون بەسەر خەوندا، بەڵگە خودی خەمۆکی، بەڵام لەو کاتانەی باری میزاجیت تاڕادەیەك باشە، لەسەرتە جەغد لەوە بکە تۆ نەریتی ماقووڵی خەوتن پەرەپێدەدەی.

زێدەڕۆیی لە خۆراکیش ڕەنگە واتلێبکات ورووژێنراو و خەمۆك و ماندو لاواز بیت، بەڵام مەشقەکان لە نۆبە خەمۆکییەکانت دەپارێزێ و یاریدەشت دەدا بۆ ڕۆنانی کیانی شەنگی تەن و کۆمەکی وزە و توانا و دەشتوانێ بە شێوەیەکی کاتی حاڵەتە مگێزییەکەت سووك بکا و پشویەکت پێبدا لە خەمۆکی.

**ستراتیژییەتی دووەم :** بەهاو ئامانجەکانت ڕوونبکەرەوە :

گەر تۆ لەوانەی کە مەیلی خەمۆکیان هەیە و دووچاری دەبن، ئەوە تۆ پێویستت بە چاوتێ بڕینە لە ئامانج و بەهاکانت و چۆنییەتی بەسەرچوونی کاتەکانت.

یەك لە هۆیە سەرەکیەکانی حاڵەتی مگێزی دووبارەبووەوەی نزم، نەبوونی هاو سازییە لە نێوان ئەوەی بە کردەی هەڵیدەسەنگێنێ و ئەوەی ئەدای دەکەی و لە بری ئەوەی ئەو ناسازییە لە خودی خۆوە بەرچاو بکەوێ. ئەوە لە شێوەی خەمۆکییەکی گشتی دێتە بەردیدەمان.

لەبەر ئەوە لەسەرتە دەست بە نووسینەوەی ڕاپۆرتی کەسیت بکەی لەمەڕ بەهاو ئامانجەکانت، ئەمەش یاریدەت بۆ هەڵسەنگاندن گەر ئەوەی ئەنجامتدا لە کار و ژیانی کەسێتیت لە بارە و ڕێکهاتووە لەگەڵ ئەو بەهایەی باوەڕت پێیەتی، گەر بارەکە ئاوها نەبێ، یاریدەت دەدا بۆوەی کاربکەی بۆ دیاریکردنی جۆری گۆڕاوەکان، کە ڕەنگە یاریدەت بدا لە خەمۆکی دووربکەویتەوە.

**ستراتیژییەتی سێیەم :** شادی لە نێو جوغزی ژیانتا دابنێ :

خەمۆکی دەست لە دەست لەگەڵ کەمتەرخەمی مرۆڤ بۆ خودی خۆی ڕێدەکا، بەڵکە لەگەڵ ڕق لێبوونەوە و قێزکردن لە خود، زۆرجار دەبینی ئەوانەی دەردی خەمۆکیان هەیە خەڵکانی باش و هزرڤان و ئەوانەی هیدیکە بەسەر خۆیان کارتێکەر دەزانن، وەلێ ئەوان قەدری خۆ نازانن، هەروەها بێبەشکردنی لە شادی و خۆشی، تەنانەت لە کاتی حاڵەتە مگێزییەکانتان لە باری سروشتیدا دەبێ، زۆرجار واهەست دەکەن ئەوان شایەنی ئەوەنین شتگەلی ئەوتۆ بکەن بینەمایەی چێژ وەرگرتن یا شادی هێنان بۆیان، ئەوان دەبینن ئەوان شایەتی نین و پێداویستی ئەوانی دی هەمیشە لە بەرایی دێ، ڕەنگە هەندێ باوان ئاواهابن، خواستی منداڵەکانیان زۆر لە پێشەوەی

پێداویستی خۆیان دادەنێن، بە جۆرێ ئەوان هیچ کاتێك کەسێتی یا پشوو بەخۆیان نادەن، لەبەر ئەوە گەر تۆ هەست بەوە دەکەی شایەنی کەیفخۆشی بە خۆت نی، لەسەرتە لێت مسۆگەرێ کە تۆ ئەو شتانەی دەکەی کە حەزیان پێدەکەی، هەرچەندیش سەرقاڵ بیت، تۆ پێویستیت بە دیاریکردنی کات هەیە بۆ ئەوەی خودی خۆت ئاسودە بە لاوە بێت، کەمێ لەوەی هەوەستە بەکەڵك و سود بۆت دەگەڕێتەوە و شادی یاریدەت دەدات بۆ پاراستنت لە خەمۆکی دواڕۆژ.

**ستراتیژییەتی چوارەم : هەموو هێلەکان لە یەك سەبەتە دامەنێ.**

بە درێژایی کات شت نییە هەر بە باشی ڕێبکا، هەر مرۆڤێك بەو بۆنانە ڕەتدەبێ کار یا لایەنێکی خراپ بەڕێوە دەچێ کاتێ ئاستەنگ هەیە لە پەیوەندیە توند و تۆڵەکان و کاتێ لە هیوایەتێك وازدێنێ یا دەبینی ژیان پڕە لە گرفت، لەم سونگەیەوە گەر هەموو هەڵسەنگاندنمان بۆ خود پەیوەستە بە یەك لایەنی ژیانمان بە تەنیا ئەوە کاتی دیکە هەن خەمۆکی لێیان لە بۆسە دایە.

لەبەر ئەوە بیر لە خەمۆکیە کەسێتیەکەت بکەرەوە، ئایا بە توند و تۆڵی پەیوەستە بەوەی، کارەکان لە لایەنێکی ژیانت چۆن بەڕێوە دەچێت؟ بۆ نموونە : ئایا کاتێ کارت بە خراپی دەڕوا میزاجت تێکدەچێ، گەر خەمۆکی ئامارژەبێ بە پەیوەندییەکی توند و تۆڵ لە یەکلایەنی ژیانت ئەوە دوور نییە چەند هێلکەیەکت لە یەك سەبەتەدا هەبێ! بۆ ئەوەی خۆت لەو جۆرە پاشکۆیە بپارێزێ، حیکمەت لەوەدایە چەند بەشێکت لە ژیاندا هەبێ : برادەر، خێزان، کار، هیوایەت، خولیاکانی ناوەوە و دەرەوەی حاڵ، کۆمەڵایەتی و فەردی، هەر بەشێکیان بەشدارە لە خۆ هەڵسەنگاندنت و لەو

كاتانەی تیایە بەشێکت باش ڕێناكا، دەتوانیی ئاسودەیی و پشتیوانی و پاڵپشتی لە بەشەكانی دیكەدا بە دەست بێنی.

**ستراتیژییەتی پێنجەم :** بەستنی پەیوەندییە پاڵپشتكراوەكان :

توانای متمانەكردن بە كەسێتی دی، جا چ خزم بێ یا شریك یا برادەر، لە خۆیدا ئەمە یەكێ لە گرنگترین جۆری پاراستن دژ بە خەمۆكیی لە كاتی قەومانی شتی خراپ پێكدێنێ گەر پەیوەندییەكی توند و تۆڵی دیاریكراو و پاڵپشتكراوت نەبێ یا برادەرانت ئەو پاڵپشتە سۆزدارییەت پێنابەخشێ، كە یاریدەت دەدا بۆ پاراستنت لە خەمۆكی بەمە بۆ تۆ بەسودە تاچاو بكەیە ئەو چۆنییەتەی كە زەمینەكەت بۆ دەرەخسێنێ تا لێرەی دەست بكەی بە ڕۆنانی ئەو جۆرە كۆڵەكە پاڵپشكراوانە بۆت.

ئەمانەش ئەی خوێنەری ئازیز هەندێ هەنگاون یاریدەت دەدەن بۆ چۆنییەتی ڕەخساندنی پەیوەندی بەستن.

**هەنگاوی یەكەم :** پێگەیشتن بە خەڵكی تازە، بەدوای ئەو شوێنانە بگەڕێ، كە تیایا خەڵكانێك دەدینی خولیاو حەزی هاوشێوەی تۆیان هەیە.

**هەنگاوی دووەم :** هاوڕێیەتییەتی، هاوڕێیەتی لەگەڵ بەشداریكردن لە شارەزایی دەگەشێتەوە بەتایبەت چالاكییە هاوبەشەكان و چێژە هاوبەشەكان، بیر لەو شتانە بكەوە، كە دەكرێ لەگەڵ هاوڕێ تازەكان ئەنجام بدرێ.

**هەنگاوی سێیەم :** پشتیوانیكردنی دۆستایەتی، پێوەندیكردنی ڕێك و بە سود مەپچڕێنە، هەروەها لە بیرت بێ ئەوەی بەلای ئەوانی دی گرنگە و بایەخی پێدەدەن، هەروەها بایەخداریشە گوێگرێكی چاك و قسەكەرێكی ڕەوان بیت.

**هەنگاوی چوارەم :** پاراستنی دۆستایەتی بە شێوەیەكی چاك و ئەكتیف، بەدوای ئەو ڕێچكانە بگەڕێ، كە بایەخدانت بەوانیدی ئاشكرا دەكا لە كاتی

نەرمی هەر وەکو کاتی توند. ئەوەی لە توانادایە بیکە کاتێ ئەوانی دیکە گرفتیان دەبن، لێبوردەبە لە ئانوساتی بێدەنگی یا بەدخوییان.

**هەنگاوی پێنجەم** : کاتێ خەمۆکی لە خەڵکی دوورمەکەوە، هەوڵبدە پەیوەندیت پێیانەوە هەبێت تەنانەت گەر هەستت کرد تۆ کەمتر کراوەی لەو کاتانەی دیکە و ناشبێ ئەو پەیوەندییە دیاریکراوە یا پاڵپشتکراوە پەیوەندییەکی خنکێنەربێ، ئێمە پێویستیمان بە پشوی تایبەت بە خۆمان هەیە، بە سەربەخۆییمان و بە هەستکردنمان بە خودی خۆمان، هەر وەك پێویستیمان بە دەستگیرەیی و پاڵپشتیکردن هەیە.

گەر تۆ هەوڵی هاریکاریکردنی دۆستێکی نزیکت دەدەی، وریابە کە گەلەك زۆر نەکەی و دەست بەسەر وجودی بگری و بچیتە پێستی ئەو! بەڵکە گوێبگەرە و هەوڵبدە تێبگەی، بەلام هەوڵی کۆمەکیکردنی هەستەکانی بدەی بەسەربەخۆیی و هەستکردن بەوەی ئەو لە باری – ئینترییات دایە.




Description

بسم الله الرحمن الرحيم
🤍چەناڵێک تایبەت بە کتێب و بابەتی جیاواز🤍

**ئەم کتێبە لەلایەن { ئاڤان بەهجەت }**
**کراوە بە دیاری بۆ خوێنەران**

چەناڵ
https://t.me/tanyahaji7

t.me/tanyahaji7
Invite Link

# ئایا تۆ دەتوانی دابە خراپەکانت تێکبشکێنی؟

زۆرجار کەسایەتی لاواز توشی کۆمەڵە دابی خراپی لەش دەبێ، کە دەبنە کۆسپ لەبەردەم سەرکەوتنی لە کارکردندا، زۆریش لەو دابە بزاوتەیانەی لە دەستەکان یا پێیەکان یا برۆکان یا لێوەکاندایە وا لە مرۆی بەرانبەری دەکا لێی بتەکێتەوە، بەڵکە ئەوەی مەبەستیەتی بیکا پەکی دەخات و هەر وەکو بەربەست وان لە نێوان و نەگەیاندنی بیر و ڕای بۆ یەکێکی دی، هەندێ لەو بزاوتنانەش مایەی گاڵتەجارین، بەمەش مرۆ متمانەی بە خۆنامێنێ، بەڵکە هەست بە لادانی کەسایەتی دەکات، هەست بە نەتوانینی بۆ گونجان لەگەڵ ئەو کۆمەڵگەیەی تیایە دەژی. کەسایەتی لاواز بێتوانایە لە ڕزگاربوون لە دابە خراپەکان یا بەلای کەمی سوککردنیان. بە پێچەوانەی کەسایەتی بەهێز دەتوانێ ئەمە بکات.

دابە خراپەکانیش ئەو دابە خراپانەی لەشی وەکو : نینۆك قرتاندن، قژگرتن و هەڵپاچین، هەروەها پەیوەندییە کۆمەڵایەتی و سۆزدارییەکان، وەکو قسەنەکردن لەگەڵ ئەوانی دیکە و خۆتێهەڵقوتاندن لە ئاخاوتن، یا گریان لە کاتێ ڕەخنەی لێدەگرێ یا بڵێی "نا" منداڵان بەبێ بیرکردنەوە لەوەی چیان داوایە، لەبەر ئەوە بایەخی گەورەی دەربازبوون لەو دابەخراپانە قووت دەبێتەوە کارێ گرنگی دیاری خۆی هەیە لە پێکەوەنانی کەسێتیە بە هێزەکەت. ئەمەش شەش هەنگاون یاریدەت بۆ تێکشکانی ئەو دابانە.

**هەنگاوی یەکەم :** بڕیاری گۆڕانکاری :

زۆرترین هۆی باوی نوسوشتی لە تێکشکانی دابێك بریتی یە لە مامەڵەکردن لەگەڵیا بە شێنەیی و ڕەپێشکاریی بە خوێنگەرمیەوە، دەبێ لێت مسۆگەربێ تۆ بەڕاستی گۆڕانت گەرەکە و بۆ ئەوەی سوربوون وتوانات زێتر بکەی

لەسەرتە بیر لە زیان دەردەسەرییەکان بکەیەوە، کە دابە خراپەکە پێتی دەگەیەنێ، هەروەها بیرکردنەوە لەو دەسکەوت و باشیانەی پێت دەگا گەر تێکت شکاند.

بە ڕوونی دابەکە بخەرەبەر نیگای ئەندێشە، ئینجا لە خۆت بپرسە : هەڵەی پیادەکردنی چییە؟ خەوشەکانی چین ئەوەی یەکسەر وەکو ژان یان ئەوەی وادەکات خوێن لە پەنجەکانتەوە بتکێ یا دوورتر، یا خەیاڵبکە کەسێکی دی ئەوەی تۆ دەکات "شکایەت یا تووڕەیی بێ وچان" و بیر لە خەوشەکانی ئەمە سەبارەت بەوە بکەرەوە. ئایا ئەمە بەسەر تۆشدا پیادەدەبێ؟ لەو داب و بە خۆگرتنەدا چ دەرەنجامێکی خراپ دێتە بەر؟ بە دوورودرێژی بۆ خۆتی وەسف بکە و بە ڕاشکاوی ڕوبەڕوبییەوە. لە کۆتایدا لە خۆت بپرسە لەبەرچی بایەخ بە وازهێنانی بدەم؟ لیستێك لە هۆیەکانی وازهێنان لەو دابە ئامادەبکە، وای دابنێ بە جۆرێ بتوانی چەند جار بخوێنییەوە گرتنی هەندێ وێنەش یاریدەدەرن و ئەمەش بۆ ئەوەی هۆیەکانی حەزو و ئارەزوت لە تێکشکانیدا بۆ خۆت ڕوونبکەیەوە.

**هەنگاوی دووەم : بەکارخستنی مەشقپێکردنی هۆشیاریی :**

لەبەر ئەوەی داب کارێکی ئۆتۆماتیکییە، لەو کاتەی دەیکەی ڕەنگە هۆشت پێی نەشکێ. یا کتومت چی دەکەی بەمەش تۆ پێویستیت بەوەیە هۆشدار بی پێی بۆ ئەوەی ڕاییگری، گەر کارەکە ئاوایە، ئەوە هەنگاوی دی دیراسەی خودی دابەکەیە،لێرە دەبێ دووشت بکەی : یەکەم ئەوەیە وەسفی بکەی، دواییش سەسەی بکەی.

**یەکەم :** وەسفکردنی دابەکە : لێرە پێویستیت بە زانینی تەفاسیلی دابەکە هەیە لە یەکەم جوڵەوەتا دواجوڵەی تیایە، بۆ نموونە، گەر پەنجەت قرتاند

دەبێ ئەوە بدۆزیەوە چی پاڵدەدا بۆ دەست بۆ دەم بردنت؟ و کام ددان بەکار دێنیٚ؟ و لە کام لای تۆکەکانت دەست پێدەکەی؟ بە سودە لەم قۆناغەدا یاریدەی هیدیکەشت لەگەڵدابێ.

**دووەم :** سوسەکردنی دابەکە : تاکە ڕێگە کاریگەری سوسەکردنی دابەکە. بریتی یە لەوەی سجلێك لە مەڕی لاهەبێ و دەبێ لاپەڕەی سوسەکردن. بەکاربخەی بۆ وەڵامدانەوەی سێ پرسیار :

١- ئەو دابە لە ماوەیەکی زەمەنی دیاریکراو وەکو هەفتە بۆ نموونە یا ڕۆژ یا سەعات چەند جار دووبارە دەبێتەوە؟

٢- کەی دابەکە ئەنجام دەدەرێ؟ کات لەم ڕۆژەدا دیاریکە لە لاپەڕە سوسەکردن.

٣- لە ئەنجامدانی چی ڕوودەدا، ئەو کاتە لە کوێی؟ بۆ نموونە :

کاتێ پەلامار دەدرێن ڕەخنە لە وانی دیکە دەگری؟ یا دەگری کاتێ هەست بە سووکایەتیکردن بەخۆت دەکەی.

**هەنگاوی سێیەم : ستراتیجیاتەکان ئەنجام بدە بۆ ڕاگرتنی دابەکە :**

ئێستاش لەسەرتە سیستەمێکی ئاگادارکردنەوەی پێشوەختە بۆ خۆت پەرەپێبدەی، بۆگرتنە دەستی دابەکە بەر لەوەی بیکەی، فێربە وریابی لەو کاتانەی ڕەنگە بیکەی. دەشتوانی هەوڵێکی تایبەت لە هەموو کاتەکان بدەی و دەبێ تیشکەکانی ئاگادارکردنەوە بەردەوام بێ کاتێ لەوهەلوێستانەبی، کە دابەکەی تیا ئەنجام دەدرێ و کاتێ خۆت دەبینی و تۆ لە بەرایی دابەکەدایت، بیر لەوە بکەوە چی دەکەی، بەلام گەر بینیت دابەکە ئەنجام دەدرێ بزانە کاتەکە درەنگ نییە بۆ کارکردن لە ئاست ئەمە، یەکسەر واز لەو کارە بێنە، دەشتوانی بە خۆت بڵێی "لات بوەستە" بە دەنگێکی بەرز

یەکەمجار ئینجا دوایی ئەوەی هەناسەدانت ڕێت دەدا و هەردوو وشە بنوسی : لات بوەستە! بە پیتی ڕەنگاو ڕەنگی گەورە لەسەر یەك لەوپیتانەی لەبەر چاوت دان یا خەیاڵی کەماڵ بکە بەسەرتا هەڵدەنیشێ و ئەو دوو وشەیەی لەسەرە، کە بەربەستێك لە بەردەمتا پێکدێنن.

**هەنگاوی چوارەم : دابەکە بە ڕەفتارێکی ئەلتەرناتیڤ بگۆڕەوە :**

زۆربەی خەڵك ڕێکەوتی هاندەری دیاریکراو دەکەن لە کاتی هەوڵدانیان تێکشکانی دابێك یا وازلێهێنانی، ئەم هاندەرانەش ڕەنگە بەرگەی نەگرن گەربێتوو شتێکی دی نەدینییەوە لە بری ئەو بیکەی، چاکترین شتیش لەمە ئەوەیە هەمان بەشی بەکار هاتووی لەش بەکاربێنی تەنانەت هەمان ماسولکەش، گەرهاتوو دەستەکان بوو لەو دابە وەکو قژگرتن، هەوڵبدە بە ڕێگەیەکی دیکە بەکاری بخەی، بۆ ئەوەش بۆ دوو خولەك مشتە کۆڵە بکەی بە سوودە.

ئەوانەش قژدەگرن دەتوانن شانە لە بری ئەمە بەکاربێنن و دەکرێ دابی نینۆك قرتاندن بە بەکارهێنانی کرێمی دەست یا ئامێری تایبەت بە جوانکاری و بۆیەکردن نینۆك بگۆرنەوە، بەلام دابی قسەنەکردن لەگەڵ ئەوانی دیکە، بۆ نموونە کاتی ئاخافتن – دەکرێ وازی لێبێنین بە نەشونماکردنی لێهاتویی یا توانای گوێگرتن بە شێوەیەکی چاکتر، هەروەها دەکرێ گەلەك داب، کە کاردەکاتە سەر پەیوەندییەکان وەکو وتوێژ و عوزرهێنانەوە و درۆ و دەلەسە، تا ئەو کاتەی دەگۆڕدرێن، فێربی چۆن چۆنی لەگەڵ خۆت و ئەوانی دی دادوەرانە دەبی و بە فێربوون و وەرگرتنی لێزانینی دانوستان.

**هەنگاوی پێنجەم : بەرگریبکە لە رێگەی خۆڕاگری و بەردەوامیی بەرەوپێشچوونت**

گرنگە خۆڕاگربیت کاتێ دابێکت تێکدەشکێنی و لێی دەربازدەبی هەوڵدان بە هەند گرتنی کار بۆ ماوەی هەفتەیەك. ئینجا هەفتەی دادێ مۆڵەت بەخۆبدە. چ لە کارەکە ناگۆڕێت، بەڵکە ڕەنگە ئاسەواری پێچەوانەی هەبێ، کە بۆت دەگەڕێتەوە، بۆ نموونە دەکرێ یەك لە نینۆکەکانت بقرتێنی و دوای ئەوە هەست بە ئاسودەییەکی زۆر بکەی بەبێ ئەوەی زیانێکی زۆر لە خۆت بدەی، لەبەر ئەوەی هاندەرەکە حافز تەواو ڕۆشت، لەبەر ئەوەی دەبینی تۆ گەیشتی بەوەی نینۆك قرتاندنێکی دیکە چ فەرمان ناکا، هەر ئەوەش دەروازەی کۆتایی جارێ دەتگەیەنێتە دووچار و بەر لەوەی بە تەواوی هەڵوێستەکەت درك پێبکەی دابەکە سەر لە نوێ و بەهەمان هێزی تەواو خۆی دووبارە هەڵدەنێتەوە. بۆ ئەوەیش خۆڕاگربی، دەبێ پشوودرێژ و کۆڵنەدەربی، ئاسان نییە هەر دابێ وەلابنێ و کاتی واش هەن حەزدەکەی بە شێوەیەکی تەواو دەستبەرداربی، هەروەها کاتی دی هەن دەبینی ورەت دادەبەزێ و دادەهێزێ، ئەمەش کاتی بیرکردنەوەیە لە سیفاتەکانی وەلاخستنی دابەکەت و وازهێنان لێی ئەو لیستەی ئامادەت کردووە لات بێ و بەرێك و پێکی پێدابچۆوە یا بەسەری بکەوە. لەسەرتە چەخت بکەی لەوقۆناغەدا لە پاداشتکردنی خۆت بەرانبەر ئەو کۆششەی ئەنجامی دەدەی، پاداشت چاکترین رێگەیە بۆ یاریدەدانت نەك سزادان، دووایی لێت مسۆگەربێ، کە تۆ تۆماری دابەکەت بەردەوام لاتە، لە ماوەی نزیك نزیك لەگەڵ کاتی ئەنجامدانەکە بەپێی توانا تۆمار بکە لە هەر کاتێ دەبینی پیادەی دەکەی، بە کەڵکیشت دێ بەس تەنیا بە کەمبوونەوەی ئەنجامدانی دابە، هاندەری ئەنجامدانت تۆمار بکەی و هێزی ئەو هاندەرانەش دیاریبکەی،

با تۆمارەکە سادەش بێ، لەکاتی دیاریکراو هەموو ڕۆژێ لێی تۆماربکە، لە کۆتایی هەفتە، چاوبدە حەوت ڕۆژی پێشوو ئەوەش بۆ خۆت هەڵێنجە چۆن دەگۆڕێی.

**هەنگاوی شەشەم: فێربە چۆن جڵەوگریی "هخوات" دەبی:**

گرفتەکە لەگەڵ دابەکان ئەوەیە ئۆتۆماتیکین، واتە گەر بەتەواوی بنبڕنەکرێ بە سانایی دەگەڕێتەوە ئەوەی ورە و توانای دادەبەزێنێ ڕەنگە تۆ هەنگاوی بچیە پێش لە پرۆسەی تێکشکان و دەرباز بوون لێی، ئینجا دەبینی سەر لە نوێ گەڕاوەتەوە بەهێزی تەواویش، ئاسانیشە وابزوات بێ تۆ گەڕابیتەوە بۆ خاڵی سەرەتا وەلێ کارەکە ڕەنگە کتومت ئاوا نەبێت، گەر تۆ جارێك بەرەو پێش چووی دەتوانی جارێکی دیکەش بە هەمان شێوە، بۆ جاری دیکەش کارەکە ساناترە، چۆن پێشتر تۆ هەمان ڕێگەت گرتۆتەبەر بە سوودیشە بیر لەو هۆیە بکەیتەوە، کە ئەو "هەفوە" یەی خستۆتەوە تاکو لێی فێرببی، وەلێ گرنگترین شت لەمە ئەوەیە ئەو هەنگاوانە دووبارە بکەیتەوە، کە پێشتر یاریدەی دای بۆ کەمکردنەوەی ئەنجامدانی دابەکەت. کلیلی سەرکەوتنی ئەوەیە ئاوا سەیری نوشوستی ئێستاکەی بکەی، وەکو "هەفوە" یەك یا بیرچوونەوە نەك نوسوشتیا هەڵگەڕانەوە، "هەفوە" وەکو بەربوونەوەتە لەسەر پایسکل، گەر هەڵسایەوە و خۆڵی سەر جلوبەرگت داتەکاند، ئەوا دەتوانی سەر لە نوێ ڕێبکەی.

سەرکەوتن ڕەنگدانەوەی کەسایەتییە، گەر کەسایەتی لاواز لە بوارێك لە بوارەکانی ژیاندا، سەرکەوتنی بە دەست هێنا، ئەوە سەرکەوتنێکە بە ڕێککەوت، نەك سەرکەوتنێکی پتەو و لەسەر بنەمایەکی قایم و تێگەیشتی لە ڕێگەی دروستی کارکردندا، بەڵام کەسایەتی بەهێز تەنیا هۆشی بە واقیعدا

ناشکێ لە سەرکەوتنیدا بەڵکە هۆشیار و بە دڵیشە لە مەڕ هۆیەکانی سەرکەوتنیش.

لەبەر ئەوە تۆ شادیەك دەبینی لای کەسایەتی لاواز گەر ڕێکەوتی شادی کرد، شادیەك کە لە وەسفکردن نایە، کەچی کەسایەتی بەهێز کاتێ سەرکەوتووە سەرکەوتنەکەی پرسێکی ئاساییە، بەڵکە بە خێرایی بە خۆدا دەچێتەوە لەو هۆیانەی وایانکردووە سەرکەوتنەکەی تەواو نەبێ، کەسایەتی بەهێز بڕوا بە "جەبریە" و "مقەدەرات" ناهێنێ؟ بەڵکە باوەڕ بە هۆ و هۆکارەکان دێنی و متمانە بەوە دەکا سەرکەوتن هۆی هەیە و نوسوستیش هۆی دیکە، ئەوەشی وادەکات کەسایەتی بەهێز واقیعی بێ لە ڕوانین بۆ سەرکەوتنی، ئەو هەڵوەستە لە ئاست سەرکەوتنە پاژەکییەیە کە لە دواییەکانی یەك بە یەك دەکات، بە جۆرێ هەنگاوی بە چاو دەنێ سەرکەوتوانە لە ئامانجێکی نموونەوە بۆ ئامانجێکی تر، هەر وەکو بڵێی پێشکەوتن لە میانی زنجیرەیەك ئامانجی سەر زەوییەکی ڕەق، هەر وەکو بڵێی کەسایەتی سەرکەوتوو پرۆسەی بونیاتنانێکی بەردەوام و پتەو ئەنجامدەدادوور لەو درزانەی مەترسیان هەبێ بۆ سەر بونیاتەکە لە ڕوو کەموکوڕی یا داڕمان.

چەمکی سەرکەوتن لای کەسایەتی بەهێز چەمکێکی ڕەها نییە، بەڵکە چەمکێکی ڕێژەییە، چونکە لە نموونەی باڵا نزیك دەبینەوە نزیکبوونەوەیەکی بەهێز یا لاواز یا مامناوەند، بەڵام ناتوانی بەتەواوی بگەیە نموونەی باڵا و هەر هەموو بگرینەخۆ بە جۆرێ باڵادەستیمان هەرچەندبێ و چەندیش سەرکەوتنمان بەدەست هێنابێ، هەر کاتێ کەسێکی زۆر سەرکەوتوومان لە بوارێکا بینی، دەتوانین کەسێکی دی زێدە سەرکەوتووتر لەو ببینین، یا بەلای کەمی دەتوانین مەزندەیکەین کەسێکی دی هەبێ لەو کەسەی زێدە سەرکوتووتر سەرکەوتوو بێ لەم ڕووەوە.

ئاسانیش نییە کەسێ لە ژیاندا سەرکەوتن بە دەست بێنێ تەنیا گەر توانی خۆی لەگەڵ کۆمەڵەکەی بگونجێنێ، گونجانیش مانای سازانە لە نێوان ئەو ئیمکانیاتانەی مرۆ هەیەتی لەگەڵ ئەو خواستانەی کۆمەڵ هەڵیگرتووە و ئەو بەرپرسیاریەتییەی دەیخاتە ئەستۆی، وەلێ سازان تەنیا بریتی نییە لە ڕۆلگێڕانێکی خراپ، تەنیا ڕوبەڕو نەبوونەوەیە لەگەڵ کۆمەڵگە وناکۆک نەبوون لەگەڵی.

سازان لایەن چاکیشی هەیە جگە لە لایەنی ناسراوی خراپی، سازان بەلای کەسایەتی سەرکەوتوو پرۆسەیەکی کارلێکردنە نەك پرۆسەی دەستبەردان لە واقیع و ملکەچبوون بۆ خواستەکانی، لەدەست کەسایەتی سەرکوتووە گۆڕانکارییەك خودی و ڕاستکردنەوەی فاکتۆری دەرەکییەکانیش.

پزیشکی سەرکوتوو تەنیا ئەو پزیشکە نییە لە ئاست دوا دیاردەی پزیشکی هەڵوەستە بکا و ئەوەی هیدیکە دۆزیویانەتەوە لە داو دەرمان، بەڵگە ئەو پزیشکەشە تایبەت، بە خۆی کە جێپەنجەی گەرچی سوکیش بێ لە جیهانی نوژداریا بەجێدەیڵێ، بۆ ئەوەی کەسایەتییەکی سەرکەوتوویی بەس نییە بسەنی و بدەی، بەڵگە لەسەرتە خۆت بۆ خۆت دەستنیشانکردووە.

ئەرکمانە بۆ ئەوەی ئیجابی بیت لە بواری کارو چالاکیمان، سروشتی بەخشی شارەزاییە کەسێتییەکانمان بین و ڕقمان لێیان نەبێ، چونکە خەڵکێکی زۆر متمانەیان بە خۆ و شارەزاییان نییە، لە کاتێکا بەڕێز و گوێڕایەڵانە دەڕواننە ئەوەی غەیری ئەوان گەیشتونەتێ لە شارەزایی، لە واقیعدا شارەزایی کەسێتی کە خۆت پێی دەگەی، هەرچەندە لە فۆیرا کەم بێ،بە نرخەوە خاڵی دەسپێك دەتوانێ لێوەی هەنگاو بۆ سەرکەوتنی قوڵتر و چڕتریاوێ. یا ئەوەتا خودی خۆت نەبێ، واتە تۆ وەك کەسایەتییەکی لاواز بەردەوام بێ لەو شارەزاییەی پشتی پێ نابەسترێ هەرچەندە شارەزایی بە نرخ بن، چونکە لە

واقیعدا شارەزایی ڕەسەنی کەسایەتیت نییە، ئەوە شارەزایی غەیری تۆیە بۆت گواسترایەوە وەکو بڵێی کتێبێکە و تۆ دانەر نیت.

دەکرێ بڵێی شارەزایی خودی هەمیشە شارەزاییەکی زیندووە، کەچی شارەزایی گوێزراوە لە غەیری خۆت، کە سەرچاوەکەی شارەزایی تۆ نییە، ئەوە وەکو ئەو تەنە غەوارەیەیە لە کیانت، دیاریشە تەنی غەوارە لە لەشت هەرچەندی لێت نزیك بێ مەحاڵە ببێ بە بەشێك لە تۆ، لەبەر ئەوە دەبێ شانازیکەین بەوەی لە ناخی شارەزاییمانەوەیە و بیکەین بە بنەمای بونیاتی خبرمان.

وەلێ ئەمە بەو مانایە نییە شارەزایی غەیری خۆمان وازلێبێنین، بە پێچەوانەوە، ئەرکە لەو شارەزاییانەش سوود وەربگرین، بەڵام ئەو کارەی دەبێ خۆمانی لێبە دووربگرین، گوێزانەوەیە بەبێ هەرسکردنێکی پڕ بە پێستی خۆی، ئەوەی لە هیدیکەی وەردەگرین وەکو ئەو خواردنەیە کە دەیخۆین. ئەرکە و پێویستە خواردن بەپێی توانای هەرسکردن بخۆین، کە لەگەڵ باری تەندروستیمان دەشێ بەڵگە لەگەڵ مگێز و چەشەمان هاوکوفە، شارەزایی، کە بەلای ئێمەوە هەرسنەکرێ وەکو ئەو خۆراکەیە بە تەواوی هەرسی نەکەی، بەڵام گەر لە پرۆسەی دەستنیشانکردنی شارەزاییەکانمان زانی، بەمە دەتوانی بۆ بەشێ لە کیانی "خەبەریمان" ڕەوانە بکەی.

پرسیاری بەر چاوخراویش لەم ڕووەوە : ئەو پێوەرە چییە سەرکەوتنمی پێ بپێوم؟ ئایا پشت بە هەستی ناوخۆیی بۆ سەرکەوتن ببەستم بۆ ئەوەی کەسێکی سەرکەوتووبم؟ یا پشت بەڕای ئەوانی دیکە دەهەبەر مەببەستم؟ ئایا دەرەنجامە دەرەکییەکان بکەمە مەوەکی سەرکەوتنم؟ یاخود شتێکی دیکە هەیە بە هۆیەوە مەودای سەرکەوتنم بپێیوم؟.

ئەوەی گومانی تیانییە خود هەستکردن بە سەرکەوتن، گرنگی خۆی هەیە لە بڕیاردان لەمەڕ سەرکەوتنی مرۆ. بەڵام بە تەنیا بەس نییە وەکو پێوەرێك یا ڕێنیشاندەرێ سەرکەوتنی ڕاستەقینە، هەندێك بە تروسکایەك سەرکەوتن هەڵدەخەڵەتێن و لە خۆشیان باڵدەگرن لەبەر ئەوە گوایە ئەوان سەرکەوتنێکی ئاوایان بە دەست هێناوە جگە لەوان کەسێکی دی بە دەستی نەهاتبوو، هەندێ نەخۆشی دەروونی دەبینن دووچاری ئەوە بوونەوە وادەزانن بەهرەیەکی بێوێنەیان هەیە و لە هەموو کەس باڵادەستترن، لەگەڵ ئەو ئەندێشەیەی سەرکەوتنیان لە واقیعدا نییە، بەڵکە لەسەر بناغەی بیرۆکەیەکی نادروست لایان دروست بووە و پێگەیوە.

ئەوەشی دەوترێ لە متمانەکردن بەڕای کەسێتی دەهەمبەر پێوانەکردنی سەرکەوتن. دەشوترێ لەهەر دەبەر ڕای هیدیکە لەمەڕ سەرکەوتنت، دەوروبەری خۆت بەسەرنەکەوتووت لە قەڵەم دەدەن لە هەندێ هەڵوێستدا، کەچی ئەو تۆمەتبارکردنەیان تەنیا گوزارشتکردنەیە لە ڕقیان و باڵادەستی تۆ، یا بەهۆی دیکەی پەیسوەت بە ئیرەییکردن لێت یا خۆشنەویستنیان بۆت، بە پێچەوانەوە هەندێ برادەران و ئازیزانت زێدەڕۆیی دەکەن لە سەرکەوتنت، هەروەکو بڵێی ئەوەی تۆ کەسی پێش تۆ بە دەستی نەهێنابێ و پەی پێ نەبردبێ. ئەوەشی برادەرانت بۆی چوونە ئەوە نییە پشتی پێببەسترێ لە بڕیاردانی هەقیقەتی سەرکەوتنت، لەسەرتە لە بیرنەکەی گەلەکە لەوەی خەڵکی دانی پیادەنێن دوڕوییەو،ئەوەی لەبەر دەمتادانی پیادەنێن کەم تا زۆر جیایە لەوەی پاش ملە دەیڵێن.

سەبارەت بە پێوەری سێیەم ئەویش دەرەنجام دەرەکییەکانە، ئێمە ناکارین بۆ هەر سەرکەوتنێکمان دەرەنجامی دەرەکی بەرجەستە بدینین، سەرکەوتن لە تێگەیشتنی کالکی بیردۆزێکی دەرەنجامی ئەندازە دەرەنجامێکی زانستی

بەرجەستەیی نییە، بەڵام لێرەدا پێوەرێك بۆ سەرکەوتنی هەیە دەکرێ لە هەموو بارێکدا بەکار بخرێ ئەویش لێپێچینەوەیە لە گەیشتن بۆ ئامانجی دیاریکراو جا چ ئامانجی دیاریکراون بەرجەستەکراوی مایەکی بێ یا مەعنەوی نا بەرجەستەکراو، مادام تۆ بە ئامانج دیاریکراوە کە گەیشتی، ئەوە سەرکەوتویت، گرنگ کەواتە بگەی بەو ئامانجە دیاریکراوە لێوەی هەنگاو بۆ ئامانجی تازە دوورتر و شکۆدارتر، بنێی.

# بەردەوام چاودێریی کەسایەتیت بکە

زۆرجار وەها ڕوودەدات مرۆ لەو ڕێنماییانەی بۆ خۆی داناوە، کە ناکرێ بێلایەن بێ لەوانەی پیادەی کردوون و بە هۆیەوە ڕێیگرتووە و سروشبەخشی بوون، بێلایەن کارتێکراوە بەو کەشەی دەوراندەری ئەو تەوژمانەی ڕاکێشی دەکەن و ئەو کەسانەی تێکەڵیانە و تێکەڵینە.جاروبار وایە بوونەوەری مرۆیی جانێر یا مێ بە خێرایی و هەنوکەییانە هەڵسوکەوتی بکا نە بەدڵی بێ ونەپێی ڕازیبێ، ناتەبابێ لەگەڵ تەواوی ئەوەی بۆ خۆی کێشاویەتی لە پلان و ڕێسا. بەو هۆیەی کۆسپ و هەڵەکان کارێکن ناکرێ وەلابنرێن بەر لەوەی "پێشەنگی ئیرادە" هەموو ڕەگەزە دیاریکراوەکانی هێز تەواو کار نەکات.

زۆرجار کەسانی نییەت هەرپاك و نیاز بێگەرد دووچاری هەڵەبن، لەبەر ئەوە دەبێ مرۆ بە تەواوی درك بەوە بکا بەو هەموو کۆسپ و هەڵانە گەر ویستی لە ڕەفتاریدا بیسرێتەوە و پلە بە پلەیی سڕینەوەی و پێشکەوتن لە پیادەکردنی ڕەچاوبکات. لەسەرتە بەشێ لە کاتەکەت بەلای کەمی هەر هەفتەیەك تەرخان بکەی بۆ وەبیرهێنانەوەی بیر و باوەڕ و هەڵچوونەکان و کارەکانت، کە ڕۆژانی پێشوو بە ڕووتدا هاتوون بۆ ئەوەی ئەو هاندەر و بزوتنەوانە بدۆزیەوە، کە سەرچاوەیان بوون و وایانکردووە هەر ڕووبدەن. گرنگ بەبێ لێبوردەیی خۆت بخەیتە بەر پێچینەوە و بە هێمنی و ساردیەوە دانبنێی بە هەڵە و چەوتی و داخزینت ڕووەوە خولیا ناڕاست و نابەجێییەکانت یا ملکەچیت بۆ دەنگو ملدۆشی ئەوانی دیکە. لەو بڕیارانەت وردبەرەوە، ئایا لە ژێر کاریگەری هیدیکە بوون، هەولبدە ئەو کارتێکردنە دووربکەیەوە یا بیخەیتە سەر ڕاستە ڕێیەکەت، ئینجا لە حاڵەتی هەڵەکەدا ئەوە بخوێنەوە چۆن تیای کەوتی؟ و

چۆن چۆن خزایتە نێو پشتگوێخستنی ڕێساکانی ڕۆشنبیری هزری و لادان لە پرەنسیپە دروستەکان؟

لە دەرەنجامی ئەو لادان و هەڵانە وردبەرەوە، لێیان ڕامێنە، لە هەمان کاتدا بیر لەو هۆیانە بکەوە بۆ دووبارە نەبوونەوەیان، گەڕان بەدوای ئەو بەرەچاکەی، کە دەکرێ بیچێنی لە ڕاهێنانی ئیرادەدا و لە خۆتدا بەهێز و ڕایەکەت لە بەرگریکردنی ئاستەنگەکان خۆگربەو لە کارتێکەرە دەرەکییەکانیش دوورکەرەوەوە.

مایەی سەرنجە خۆڕاگرتن خەڵکانێك وپتەوترینیان لە ڕووی سروشتەوە "تباع" دەشکێنەوە و بە زۆریش بەردەوام دەبن لەو شکانەوەیە لە ئاست کارەساتی یا دەردەسەریەکی توندی لە ناکاو، وەکو لەدەستدانی ئازیزێك بۆ نموونە، یا دوژمنداریەك لە ئاکامی یا بەبێ چارەسەر مابێتەوە بە هۆی هەوڵی چەند ساڵەیەك شڵەژانی تەندروستی هاوسەنگی تێکدەر بە هۆیەوە نەخۆش جڵەوی لەدەست دەردەچێ و دادەهێزێ یا نوشوستی پرۆژەیەك جێی هیوا و ئاسودەیی خاوەنەکی بێ، هەموو ئەمانە مانای "بەزین، شکان" لە دەروون دەخەنەوە و ڕووە نوشوستی دەبەن، نزیك لە نائومێدی و ناشتوانی ئازار و ئەشکەنجەکە وەلابنێی تەنیا بە چێشتنی نەبێ، چ شك نابا دڵی بداتەوە کاتێ دەردەدار لەگەڵ خۆیا دەڵێ "ئیدی چ شتێ نییە ئەو ژیانەم بداتەوە!".

بەڵام هێزی ئیرادە لە کوێیە؟ سوور بوون خۆڕاگری؟ تێکۆشان و خۆڕاگرتن؟ لە بەردەم وێرانەی هیوا ملکەچ و بەر لە بەردەمیدا بووەستە و شایەتی پێبدە و فشار لە خۆت بکە لە بەرگەگرتنی دیمەنەکەی هەرچەندە سەخت و ژانبەش بێ و هەرچەندە تاڵ و ژەهراوی بێ. ئینجا لەو کەسانە دووریکەوە، کە بەو ئازارەی شەکەتت دەزانن و وای لە قەڵەم دەدەن گوایە هاوبەشی خەمت و سۆزبەخشن ئارامگر و خۆگربە، بۆ کاتێکی زۆر لە حاڵەتی هێمنی و

ڕامان و بیرکردنەوەدا خەڵوەت بگرە، دوورەپەرێز لە هەر چاو و گوێیەك ژیانی ئاساییت تا بیرەوەریە خەمناکە خرۆشینەکان بۆت نەگەڕێنەوە سەر بەو جێگایانە بکە تازەنە، بەدوای ئەو شتانە بگەڕێ پێشتر پێت نەزانیون، هەرچی ڕوویداوە لەبیر بکە، بیری لێمەکەوە، میتۆدێکی تازە بەسەر خۆتدا بسەپێنە بۆ چاودێری تەندروستیت بە وردی پیادەبکەی، چ دەرفەت و بۆنەیەك لە دەست ئەوەی بیقۆزیەوە بۆ زێدە ژیاریت و پتەکردنی ورە و توانات تاکو ئەمە بۆت مەیسەر بوو. دەکاری عەقڵیت بەکار بێنی و بوون و ئایندەت ڕێکبخەی و هەرکاتێ دەستت پێکرد گشت نائومێدیەك لادەچن و چالاکیت بۆ دەگەڕێتەوە.

# کۆتایی

## سەرچاوەکان

١- ئیرادەی عەقڵ - د. جیلان تبلد، د. تونی هوب.

٢- کەسایەتی بەهێز - یوسف میخائیل.

٣- سەرکەوتن بۆ سەرەتاکان - زینج زیجلر.

٤- تەلیمی کەسایەتی "زنجیرەی سایکۆلۆجی" - عەبدول لەتیف شەرارە.

٥- سوڵتانی ئیرادە "زنجیرە سایکۆلۆجی" - عەبدول لەتیف شەرارە.

٦- هێزی عەقڵ - جینی سکوت.

٧- بەرگرتنی هێزە خودییەکان - سەمیر بەعلەبەکی.

٨- چۆن گرفتەکانت چارەسەردەکەی ئەوەی هەستکردنە بە کەساسی "ئینسلکۆپیدیای دەروونی" هاریسۆن ئیلیۆن، ولیەم والشی.

٩- ڕێکخستن و کاراکردنی خود - کیت کینان.




Description

بسم الله الرحمن الرحيم

🤍چه‌ناڵێک تایبه‌ت به‌ کتێب و بابه‌تی جیاواز🤍

**ئه‌م کتێبه‌ له‌لایه‌ن { ئاڤان به‌هجه‌ت }**
**کراوه‌ به‌ دیاری بۆ خوێنه‌ران**

چه‌ناڵ
https://t.me/tanyahaji7

t.me/tanyahaji7

Invite Link

کەسایەتی بەهێز توانای خۆ بەدوور گرتنی هەیە لە گفتوگۆ بێمانا و گوتووێژە دەبەنگەکان، ئەوانەی بەشداربووانی تەنیا مەبەستیان دەرخستنی توانایانە بە بێدەنگیکردنی ئەوانی دی بە هۆی بیانووەکانیان. هەڵوێستی کەسایەتی بەهێز لە گفتوگۆدا، هەڵوێستی مکووڕکار نییە لە بەزاندنی ئەوانی دی بە بەڵگەی حاشاهەڵنەگر و بێدەنگکار، بەڵکوو هەڵوێستی دەرخەر بەبێ خوێنگەرمییەکی زۆر و بەبێ هەڵچوون بۆ باوەڕ نەکردن لەوەی هاودەمییە لە بیانوو بەڵگەکان. ئەرکی کەسێتی بەهێز لە گفتوگۆدا، ئەوەیە تیشک بخاتە سەر ڕاستییە شاراوەکان، دەنگی لە کاتی گوتووێژ بەرز نەکاتەوە بۆ ئەوەی بەسەر دەنگەکانی دیکەدا زاڵ بآ. ئەو هێمن و لەسەرخۆیە و زۆر لە خۆی ناکات لەوەی داخۆ بەڵگەکانی دەبن بە مایەی ڕازیبوون یا ڕازی نەبوون.




نرخ : 3000

KULTUR
بۆ چالاکیی ئەدەبی و فەرهەنگی